رنگوں سے علاج کا منفرد طریقہ کار

رنگوں سے علاج

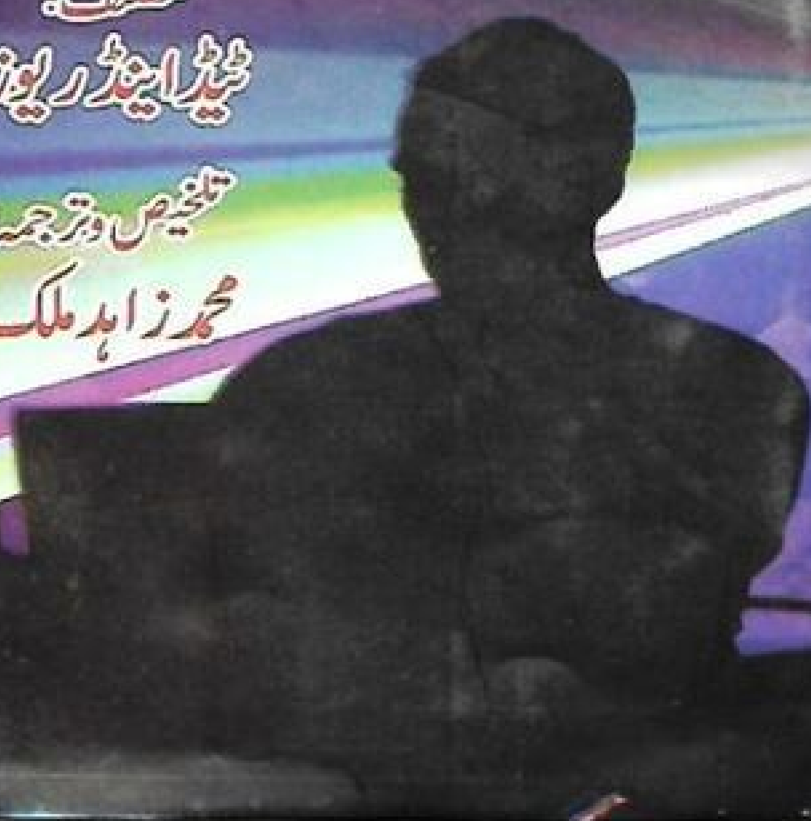
تجدید صحت سر انجام دیں۔

دماغ کو زود اثر بنائیں۔

50 سے زائد بیماریوں کے لیے سودمند رنگوں کا علم حاصل کریں۔

مصنف:
ٹیڈ اینڈریوز

تلخیص و ترجمہ:
محمد زاہد ملک



رنگوں سے علاج کا منفرد طریقہ کار

رنگوں سے علاج

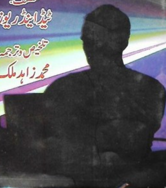
تجدید صحت سرانجام دیں۔

دماغ کو زود اثر بنائیں۔

50 سے زائد بیماریوں کے لیے سود مند رنگوں کا علم حاصل کریں۔

مصنف:
ٹیڈ اینڈریوز

تلخیص و ترجمہ:
محمد زاہد ملک



رنگوں سے علاج کا منفرد طریقہ کار

رنگوں سے علاج

How to Heal with Color

☆ تجدید صحت سر انجام دیں۔
☆ دماغ کو زود اثر بنائیں
☆ 50 سے زائد بیماریوں کے لیے سودمند رنگوں کا علم حاصل کریں

| مصنف |

ٹیڈ اینڈریوز

| تلخیص و ترجمہ |

محمد زاہد ملک



چوہدری غلام رسول اینڈ سنز پبلشرز

الکریم مارکیٹ اُردو بازار لاہور فون: 7233909-7243055

نام کتاب : رنگوں سے علاج
مصنف : ٹیڈ اینڈریوز
تلخیص وترجمہ : محمد زاہد ملک
پروف ریڈنگ : شبیر بخاری
اشاعت : 2009
کمپوزنگ : سپیڈ گرافکس
ناشر : چوہدری غلام رسول اینڈ سنز پبلشرز
پریس : اے۔وائی پرنٹرز، آؤٹ فال روڈ لاہور فون:7151047
قیمت

نوٹ:

قارئین سے درخواست ہے کہ ہماری تمام تر کوشش (اچھی پروف ریڈنگ معیاری پرنٹنگ) کے باوجود اس بات کا امکان ہے کہ کہیں کوئی لفظی غلطی یا کوئی اور خامی رہ گئی ہو تو ہمیں مطلع فرمائیں تا کہ آئندہ اشاعت میں اس غلطی یا خامی کو دُور کیا جائے۔ شکریہ (ادارہ)

چوہدری غلام رسول اینڈ سنز پبلشرز
الکریم مارکیٹ اُردو بازار لاہور فون: 7243055-7233909

عنوانات

☆☆☆

رنگوں سے علاج کیسے ممکن ہے

ہمیں شفا اپنے اندر سے حاصل ہوتی ہے۔ ہمارا جسم اپنی صحت بحال کرنے کی بہترین اہلیت رکھتا ہے۔ روایتی ادویات بیماری رفع تو کر سکتی ہیں لیکن بیماری کی وجہ رفع نہیں کر سکتیں۔ جدید طب ہنوز اس امر سے ناآشنا ہے کہ مختلف بیماریاں کیسے ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ وہ اس بارے میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتی۔ بیماریاں کیوں بعض لوگوں کو متاثر کرتی ہیں اور بعض لوگوں کو کیوں متاثر نہیں کرتیں؟ کیا وجہ ہے کہ کچھ لوگ بیماریوں یا دیگر مسائل کا زیادہ شکار ہوتے ہیں؟ ایسے الفاظ جیسے وائرس...... بکٹیریا...... کمزور جسم وغیرہ...... یہ حقیقی وضاحتیں ہرگز نہیں ہیں۔ وائرس اور بیکٹریا ہر وقت ہمیں گھیرے رکھتے ہیں۔ تو پھر ایسا کیوں ہوتا ہے کہ کبھی کبھار ہم بیمار پڑ جاتے ہیں اور اکثر ہم بیمار نہیں پڑتے زیر نظر کتاب آپ کو شفایابی کی ان اہلیتوں سے آشنا کرے گی جو ہم سب کے اندر پنہاں ہیں۔ ہم اپنے جسم کی شفایابی کی اہلیتوں سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتے ہیں اور اپنے علم اور ذاتی ذمہ داری میں بھی خاطر خواہ اضافہ کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

مصنف کے بارے میں

ٹیڈ اینڈریوز ایک کل وقتی لکھاری (مصنف) ہیں۔ وہ مابعد الطبیعیات اور روحانی میدانوں کے طالب علم اور استاد بھی ہیں۔ وہ ملک بھر بھی قدیم علم باطن کے مختلف پہلوؤں پر سیمینار اور ورکشاپس منعقد کرتے ہیں اور اندرونی قوت میں اضافے کی مختلف تدابیر پر روشنی ڈالتے ہیں۔ وہ مصنوعی طریقے سے لائی ہوئی نیند اور آ کو پریشر کے میدانوں میں بھی سند یافتہ ہیں۔ ٹیڈ جڑی بوٹیوں کے مطالعہ اور استعمال کے میدان سے بھی منسلک ہیں۔ وہ اسے ایک متبادل راستہ تصور کرتے ہیں۔ کئی ایک کتابوں کے مصنف ہونے کے علاوہ وہ کئی ایک مابعد الطبیعیاتی رسائل میں بھی لکھتے ہیں۔

☆☆☆

خصوصی نوٹ

مصنف اس امر کو تسلیم کرتا ہے کہ صحت سے متعلق میدان کے تمام تر پہلو خواہ وہ روایتی نوعیت کے حامل ہوں یا غیر روایتی نوعیت کے حامل ہوں۔ وہ با مقصد ہوتے ہیں اور مصنف کی یہ نیت ہرگز نہیں ہے کہ وہ ایک طریقہ کار کو دوسرے طریقہ کار پر ترجیح دے یا فوقیت عطا کرے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ کو اس حق انتخاب سے روشناس کروایا جائے جو ہمارے پاس موجود ہے۔ علاج اور شفایابی کے کئی ایک طریقے مروج ہیں اور یہ طریقے توازن قائم کرنے میں معاونت کا فریضہ انجام دے رہے ہیں۔ ہم سب اپنے مثالی توانائی کے نظام کے حامل ہیں اور ہمیں اس طریقے یا طریقوں کے مجموعے کو اپنانا چاہیے جو ہمارے لیے بہتر طور پر کام کر سکے اور کارگر ثابت ہو سکے۔

رنگوں کی تھراپی صحت کے ہر ایک مسئلہ کا حل ہرگز نہیں ہے اور نہ ہی یہ ایک تجویز کردہ نسخہ ہے۔ ہم جس طرح ادویات کا نسخہ تجویز کرتے ہیں اسی طرح رنگوں کو بطور نسخہ تجویز نہیں کر سکتے۔ رنگوں کی تھراپی کے ساتھ کام کرتے ہوئے...... آپ ادویات کی پریکٹس نہیں کر رہے ہوتے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ نسخہ تحریر کرنے اور تشخیص کے عمل کے خلاف کئی قوانین ہیں۔

جب ہم رنگوں کی تھراپی استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم محض احتیاطی تدابیر کا سہارا لے رہے ہوتے ہیں۔ ہم ذمہ داری کے ساتھ اور فعال انداز میں اپنی صحت کی بحالی کے عمل میں مصروف ہوتے ہیں۔ یہ مہارتیں محض رہنمائی فراہم کر دیتی ہیں۔ میری یہ خواہش ہے کہ یہ کام آپ کے علم میں اضافے کا باعث بنے اور آپ کو ایک مختلف طریقہ علاج سے روشناس کروائے جس کے تحت آپ ذاتی طور پر اپنی حقیقی صحت کے حصول میں اپنا کردار

بخوبی ادا کر سکیں۔

اس وقت تک ان چیزوں کو ہرگز قبول نہ کریں جب تک آپ کا دل ان کو قبول کرنے کی خواہش نہ کرے۔ یاد رکھیں کہ بہت سے فلسفے...... طریقے اور استاد موجود ہیں۔ آپ کو اپنے آپ کو محض ایک فلسفے...... ایک طریقے...... یا ایک استاد تک محدود نہیں کرنا چاہیے۔ ذمہ داری کا مظاہرہ کریں۔ وہی کچھ استعمال کریں جو کچھ آپ اس طور سیکھ سکیں جو آپ کے لیے اور دیگر متعلقہ افراد کے لیے بہترین ثابت ہو۔

☆☆☆

باب نمبر 1

روشنی اور رنگ کی دنیا

ہر کوئی رنگوں کے متعلق اپنی رائے رکھتا ہے۔ ہر کسی کو کوئی نہ کوئی رنگ پسند ہے اور وہ رنگ اس کا دل پسند رنگ ہوتا ہے۔ ہر کوئی رنگوں سے متاثر ہوتا ہے اور اس قدر متاثر ہوتا ہے کہ وہ اس قدر متاثر ہونے کا حقیقی شعور بھی نہیں رکھتا۔ رنگ ہماری زندگی کے تمام تر پہلوؤں کے ساتھ بندھے ہوئے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ ہماری زبان کا بھی ایک اہم حصہ بن چکے ہیں۔ ہم اپنی جسمانی صحت کو بیان کرنے کے لیے رنگوں کا استعمال کرتے ہیں...... اپنے جذبات...... رویوں...... اور حتیٰ کہ اپنے روحانی تجربات کو بھی بیان کرنے کے لیے رنگوں کا استعمال کرتے ہیں۔

ایک گفتگو ملاحظہ فرمائیں جو بالعموم لوگ کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ آپ کے علم میں یہ بات آئے گی کہ ہمارے نارمل ذخیرہ الفاظ میں رنگ کس قدر کثرت کے ساتھ استعمال ہوتے ہیں:

''میں آج گلابی لباس میں ملبوس ہوں۔''

''آپ گلابی رنگ کے چشمے کے ذریعے دنیا کو دیکھتے ہیں۔''

''وہ غصے کے ساتھ سرخ تھا۔''

''گذشتہ برس اس کا بزنس سرخ رنگ میں تھا لیکن اب یہ سیاہ رنگ میں ہے۔''

''وہ سب حسد کے ساتھ سبز ہو رہے ہیں۔''

''یہ ایک شاندار سنہری تجربہ تھا۔''

"اس کی کمر کے نیچے ایک زرد لکیر ہے۔"

رنگوں کے معاملے میں کوئی بھی غیر جانبدار نہیں ہے۔ ہمیشہ کچھ ایسے رنگ بھی موجود ہوتے ہیں جنہیں ہم دیگر رنگوں سے بڑھ کر پسند کرتے ہیں اور کچھ رنگ ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں ہم قطعاً پسند نہیں کرتے۔

کیا آپ نے کبھی سوچا کہ ایسا کیوں ہے؟

کیا آپ نے کبھی یہ سوچا کہ یہ رنگ کیا ہے اور اسے سمجھنا کیوں ضروری ہے؟ کیا رنگ ہم پر اس قدر اثر انداز ہوتے ہیں جس قدر ہم محسوس بھی نہیں کرتے؟ کیا ہم اپنی جسمانی...... جذباتی...... ذہنی...... اور روحانی صورت حال بدلنے کے لیے رنگ استعمال کر سکتے ہیں؟ اور اگر ہم ایسا کر سکتے ہیں...... کیا ہم اپنی زندگیوں میں اضافہ کرنے کے لیے ان کا استعمال کرنے کا گر سیکھ سکتے ہیں؟

ان سوالات اور ان سے زائد سوالات کا جواب پیش کیا جائے گا اور آپ زیرِ نظر کتاب کے تمام تر مواد میں ان سوالات کا جواب پائیں گے، جونہی آپ ایک نئی سطح کے تحت رنگوں کا تجربہ کرنے کا گر سیکھیں گے اور ان سے علاج کرنے اور شفایاب ہونے کا طریقہ سیکھیں گے۔

رنگ کے بارے میں ان سوالات کے جواب کا آغاز کرنے کے لیے آئیے ہم روشنی سے آغاز کرتے ہیں۔

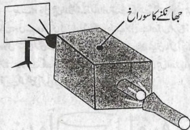
روشنی کیا ہے؟

روشنی رنگ تخلیق کرتی ہے۔

سائنسی نقطۂ نظر کے تحت...... روشنی ایک الیکٹرومیگنیٹک انرجی ہے جسے سورج مختلف لمبائی کی حامل نہروں کی شکل میں مہیا کرتا ہے۔ روشنی کی یہ لہریں جب کسی چیز سے ٹکرانے کے بعد ہماری آنکھوں میں داخل ہوتی ہیں...... وہ روشنی کا ادراک/ احساس تخلیق کرتی ہیں۔ ہم ہر چیز منعکس روشنی کے تحت دیکھتے ہیں۔ کم فری کوئنسی (FREQUENCY) کی حامل روشنی کی لہریں ہمارے ذہن میں سرخ رنگ نمایاں کرتی ہیں۔ بنفشی رنگ روشنی کی

زیادہ فری کوئنسی کی حامل لہروں کا نتیجہ ہے۔ اس باب میں ایک تجربہ پیش کیا گیا ہے جو آپ کو یہ باور کروائے گا کہ روشنی اندھیرے میں کیسے سفر کرتی ہے...... لیکن وہ اس وقت تک دکھائی نہیں دیتی جب تک یہ کسی چیز پر پڑ کر منعکس نہ ہو۔

یہ ثابت کرنا کہ ہم منعکس روشنی سے دیکھتے ہیں



کارڈ بورڈ کے ایک بکس کا اندرونی حصہ سیاہ رنگ سے پینٹ کریں۔ ہر ایک سرے پر ایک سوراخ کریں جو محض اس قدر بڑا ہو کہ پیپر ٹاول کے رول میں سے نصف ٹیوب اس میں فٹ ہو سکے۔ ٹیوبوں کو بکس میں داخل کریں اور اس طرح داخل کریں ایک انچ سے ڈیڑھ انچ تک ہر ایک سرے کے اندر ہوں۔ اس کے بعد بکس کو مضبوطی کے ساتھ بند کر دیں تا کہ اس میں سے روشنی خارج نہ ہو سکے۔ ٹاپ پر جھانکنے کے لیے بھی ایک سوراخ بنائیں۔

ایک ٹیوب کے ذریعے فلیش لائٹ چمکائیں۔ دوسری ٹیوب کے نزدیک کاغذ کا ایک ٹکڑا پکڑیں تا کہ یہ یقین دہانی حاصل ہو سکے کہ روشنی بکس سے گزر رہی ہے۔ جونہی آپ ایسا کریں...... جھانکنے کے سوراخ کے ذریعے جھانکیں اندر مکمل اندھیرا ہوگا اگرچہ اندر سے روشنی گزر رہی ہوگی اور اس کاغذ پر منعکس ہو رہی ہوگی جسے آپ تھامے ہوئے ہیں۔

اس کے بعد کسی قدر دھوئیں کو بکس میں داخل ہونے کی اجازت فراہم کریں جبکہ اس میں روشنی چمک رہی ہو۔ اب جونہی آپ جھانکنے والے سوراخ سے جھانکیں گے...... آپ روشنی کا بیم اس میں سے گزرتا ہوا دیکھیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ روشنی اب دھوئیں کے ذرّات سے منعکس ہو رہی ہے۔

☆☆☆

ہر ایک چیز کے مالیکیولز اسٹرکچر اور رنگ و روغن کی وجہ سے روشنی کی شعاعیں باہم مل جاتی ہیں...... جذب ہو جاتی ہیں اور مختلف رفتار اور شدت کے تحت منعکس ہوتی ہیں۔ وہ چیز جو سیاہی مائل ہوتی ہے وہ روشنی کی زیادہ شعاعیں جذب کرتی ہے اور اس طرح آنکھوں کی جانب کم روشنی منعکس کرتی ہے۔ جذب کرنے کا یہ عمل گہرے اور سیاہی مائل رنگ کا فریب نظر تخلیق کرتا ہے۔ ہلکے رنگ کی حامل چیزیں زیادہ روشنی منعکس کرتی ہیں اور زیادہ چمک اور تابناکی کا فریب نظر تخلیق کرتی ہیں۔



روشنی کی شعاعیں جب ایک قسم کے میٹریل سے دوسری قسم کے میٹریل کی جانب سفر کرتی ہیں تو ان کی رفتار میں تبدیلی رونما ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر روشنی ہوا کی نسبت پانی میں سست رفتار سے سفر کرتی ہے۔ پانی کے گلاس میں ایک پنسل ٹوٹی ہوئی دکھائی دے گی اور اگر انگلی یا ہاتھ کو پانی میں ڈبویا جائے تو یہ

بڑا دکھائی دے گا۔ یہ اس لیے وقوع پذیر ہوتا ہے کہ روشنی کی لہریں جب ہوا سے پانی کی جانب حرکت کرتی ہیں اس وقت وہ جھک جاتی ہیں۔ ''روشنی کی رفتار'' کی مثال پر غور کریں۔

روشنی کی رفتار

روشنی ہوا کی نسبت پانی میں سست رفتار کے ساتھ سفر کرتی ہے اور اس کے نتیجہ میں منعکس روشنی جھک جاتی ہے اور تبدیلیاں اور خم تخلیق کرتی ہے۔

☆☆☆

رنگ بھی روشنی کی پراپرٹی ہے۔ جب روشنی مختلف لمبائی کی حامل لہروں میں ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے (منعکس ہوتی ہے اور جذب ہوتی ہے) تب ہم مختلف اقسام کے رنگ دیکھتے ہیں۔ یہ بالکل اسی طرح جس طرح آپ سورج کی روشنی میں ایک منشور تھامے ہوئے ہیں۔ یہ مخالف سطح پر ایک قوس قزح کی نمائش کرے گی۔ (منشور (PRISM) کی مثال ملاحظہ ہو)

منشور (PRISM)

سورج کی روشنی منشور (PRISM) کے ساتھ ٹکراتی ہے اور یہ منشور روشنی کی لہروں کو قوس قزح کے ساتھ رنگوں میں توڑتی ہے۔

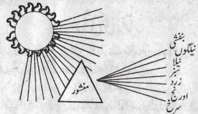
☆☆☆

قوس قزح کے سات رنگ روشنی کے تمام ترعکس کا محض ایک چھوٹا سا حصہ ہیں۔ ہر ایک رنگ میں لاتعداد شیڈ اور تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

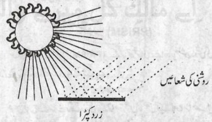
ہر ایک رنگ کی جذب ہونے اور منعکس ہونے کی اپنی خصوصیات ہوتی ہیں۔

مثال کے طور پر جب دن کی روشنی مختلف رنگوں کے ساتھ ٹکراتی ہے...... روشنی کی تمام تر شعاعیں شے (چیز) کے مطابق جذب اور منعکس ہوتی ہیں۔ زرد رنگ کا کپڑا روشنی کی

تمام تر شعاعوں کو جذب کرے گا...... لیکن یہ زرد لہر کو علیحدہ کرے گا اور اسے واپس آنکھوں کو منعکس کرے گا اور ہم کپڑے کو زرد رنگ کا حامل دیکھیں گے۔



کپڑا زرد کے سوا تمام تر شعاعیں جذب کر لیتا ہے۔
یہ منعکس ہوتا ہے اور ہم کپڑے کو بطور زرد رنگ دیکھتے ہیں



☆☆☆

ہم رنگ کیسے دیکھتے ہیں

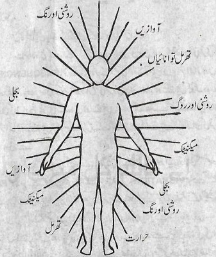
اس کا شفایابی یا علاج کے عمل کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سادہ سی بات ہے...... روشنی کی لہروں کی (فی ثانیہ) تعداد یعنی فری کوئنسیز FREQUENCIES (رنگ) ہمارے جسم کی مختلف توانائیوں پر اثر انداز ہوں گے۔ کچھ رنگ زیادہ آسانی کے ساتھ دماغ کی لہروں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں کیونکہ وہ روشنی کی لہروں کی زیادہ فریکوئنسی کے حامل ہوتے ہیں۔ دیگر رنگ ہمارے جسم کے نظام یا توانائیوں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں (جو ست شرح کے ساتھ آپریٹ کرتے ہیں) کیونکہ ان کی فریکوئنسی کم ہوتی ہے۔

اس عمل کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے ہمیں اپنے آپ کو بطور ایک توانائی سسٹم دیکھنے کا آغاز کرنا چاہیے۔ زندگی میں ہر ایک چیز ارتعاش (VIBRATION) سے تشکیل پاتی ہے۔ یہ ارتعاش دنیا میں ہر ایک عنصر کے ہر ایک مالیکیول کے ہر ایک ایٹم کے الیکٹرون اور پروٹون کی حرکت کا نتیجہ ہے۔ ارتعاش چیزوں میں وجود پذیر ہے...... جانوروں...... لوگوں اور اس ماحول میں وجود پذیر ہے جو ہمیں گھیرے ہوئے ہے۔ حیوانی زندگی کی ارتعاشی فریکوئنسی زیادہ فعال ہے۔ یہ بے جان مادے کی نسبت زیادہ مرتعش اور اتار چڑھاؤ کی حامل ہے۔

انسانی جسم توانائی کے بہت سے میدانوں پر مشتمل ہے۔ توانائی کے یہ میدان طبعی جسم کو اس کی کئی ایک کارگزاریوں کو گھیرے ہوئے ہوتے ہیں اور یہ ان کے ساتھ باہمی عمل انجام دے سکتے ہیں اور توانائی کے ان میدانوں کا ظہور طبعی جسم اور اس کی کارگزاریوں سے ہوتا ہے۔ توانائی کے ان میدانوں میں روشنی (رنگ)...... بجلی...... حرارت...... آواز......

میگنٹ ازم اور الیکٹرو میگنٹ ازم شامل ہوتے ہیں لیکن یہ محض ان تک ہی محدود نہیں ہوتے۔ وہ سائنسی لحاظ سے قابل پیائش ہیں۔ آج کل کے مابعد الطبیعیاتی سائنس کا ایک کام یہ بھی ہے کہ شفایابی کے عمل میں کون سی توانائیاں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں۔



☆☆☆

طبعی جسم کی توانائی کا ظہور

ہمارے جسم کے تمام اعضاء ...... خلیے ...... اور نظام اسی قسم کے ارتعاش پیدا کرنے والے ایٹموں پر مشتمل ہیں۔ اگر ہیجانی کیفیت پیدا کرنے والی کوئی چیز (مثلاً نامناسب خوراک) ہمارے جسم میں داخل ہوتی ہے...... اس کے نتیجے میں جسم کا نارمل ارتعاشی نمونہ تبدیل ہو جاتا ہے اور ان اوقات کے دوران ...... جسم کو کسی ایسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کے نارمل ارتعاشی نمونے کو بحال کرنے میں معاون ثابت ہو۔ ہم ایک ارتعاشی علاج کو مسئلے کے شکار اس حصے کی عارضی بحالی/ علاج کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

ارتعاشی علاج وہ لطیف توانائی (انرجی) محرک ہوتا ہے جو انسانی جسم کے توانائی کے نظام کے ساتھ باہمی عمل انجام دیتا ہے اور جسمانی ...... جذباتی ...... ذہنی اور روحانی صورت حال کو مستحکم بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ مسئلے کے شکار حصے کو توانائی کا درست فوکس مہیا کرتے ہوئے ہم اس حصے کے توازن کو عارضی طور پر بحال کر سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب توازن بحال ہو جاتا ہے تب ہم اپنے آپ کو بہ آسانی اور زیادہ موثر انداز سے زہریلے مواد ...... منفی اثرات ...... اور اس نمونے سے نجات دلا سکتے ہیں جو ہماری زندگی کے عمل میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ ارتعاشی علاج کے ذریعے ہم توانائی کے مناسب بہاؤ کو بحال کرتے ہیں۔ کچھ موثر ترین ارتعاشی علاج میں آوازیں ...... خوشبوئیں ...... پھول ...... قلمیں ...... اور پتھر شامل ہیں اور بے شک شب بھی شامل ہیں۔

☆☆☆

باب نمبر 2 :

رنگ اور ان کے اثرات

رنگ کسی قسم کی روشنی کی فریکوئنسی کا ارتکاز ہے۔ رنگ محرک بھی ثابت ہوسکتا ہے اور آزردگی کا باعث بھی ثابت ہوستا ہے۔ تعمیری بھی ثابت ہوسکتا ہے اور تباہ کن بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ نفرت انگیز اور ناپسندیدہ بھی ثابت ہوسکتا ہے یا پرکشش بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ ہر ایک رنگ اپنے مثالی اثرات کا حامل ہوتا ہے اور شفایابی اور توازن قائم کرنے کے لیے بروئے کار لایا جاسکتا ہے اور شعور کی گہری سطح کو تحریک دلانے کے لیے بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

رنگوں کو تین حصوں میں درجہ بند کیا جاسکتا ہے:

کچھ رنگ بنیادی رنگ ہیں۔ ان میں سرخ...... زرد...... اور نیلا رنگ شامل ہے۔ ان رنگوں کے ملاپ کی بدولت کئی رنگ منظر عام پر آتے ہیں۔

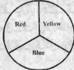
کچھ رنگ ایسے ہوتے ہیں جو ثانوی رنگ کہلاتے ہیں اور ان کو بنیادی رنگوں کی آمیزش سے تخلیق کیا جاتا ہے۔ بنیادی رنگوں کا مجموعہ اور ثانوی رنگ ہمیں تیسرے درجے کے رنگ عطا کرتے ہیں۔ جونہی آپ مختلف رنگوں کی باہمی آمیزش کے بارے میں سیکھیں گے اور ان کے شیڈول کے بارے میں علم حاصل کریں گے...... تو آپ گویا اپنی شفایابی کی مہارتوں کو استعمال کرنے کی اہلیت کی نشوونما کر رہے ہوں گے۔

اس کتاب میں بیان کردہ مہارتیں مختلف رنگوں اور ان کے شیڈول کے ساتھ روبہ عمل ہونے میں آپ کی معاونت کریں گی تاکہ آپ شفایابی کے عمل سے زیادہ سے زیادہ

استفادہ کرسکیں کیونکہ ہر ایک فرد اپنے مثالی توانائی کے نظام کا حامل ہے لہٰذا رنگوں اور شیڈوں کے انتخاب کے لیے کچھ تجربات ضروری ہیں...... وہ رنگ اور شیڈ جو کسی مخصوص فرد کے لیے مفید ثابت ہوسکتے ہیں۔

بنیادی اور ثانوی رنگ

تین بنیادی رنگ وہ بنیاد ہیں جس سے تقریباً تمام تر دیگر رنگ اخذ کیے جاسکتے ہیں۔ دو بنیادی رنگوں کو ملانے سے ثانوی رنگ تشکیل دیئے جاتے ہیں۔ 50 فی صد ایک بنیادی رنگ 50 فی صد دوسرے بنیادی رنگ میں ملایا جاتا ہے اور ایک نیا رنگ تشکیل پاتا ہے۔

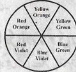


تیسرے درجے کے رنگ

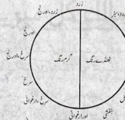
بنیادی رنگ کو ثانوی رنگ میں ملانے سے تیسرے درجے کے رنگ تشکیل دیئے جاتے ہیں جوں آپ مختلف رنگوں کو ملانے کا عمل سیکھیں گے آپ بہت سے شیڈ بنانا شروع کریں گے۔



نفسیاتی تناظر سے رنگ



نفسیاتی سطح پر سرخ رنگ کو ہمارے ہاں غالب گرم رنگ تصور کیا جاتا ہے جب کہ نیلا رنگ ہمارے ہاں غالب ٹھنڈا رنگ خیال کیا جاتا ہے۔ رنگ جس قدر گرم ہوگا اس میں سرخ رنگ کی آمیزش اسی قدر زیادہ ہوگی۔ رنگ جس قدر ٹھنڈا ہوگا اس میں نیلے رنگ کی آمیزش اسی قدر زیادہ ہوگی۔ یہ نہ صرف علامتی ہے بلکہ حقیقی ہے جبکہ شفایابی کے لیے اس کا اطلاق کیا جاتا ہے۔



☆☆☆

شفایابی کے لیے رنگوں کو استعمال کرنے کے عمل کے دو مراحل ہیں:

اول آپ کو ہر ایک رنگ کی انفرادی خصوصیات کو سمجھنا چاہیے۔

دوم آپ کو مخصوص مہارتیں سیکھنی چاہئیں جن کے تحت رنگ کو پراجیکٹ اور جذب کیا

جاتا ہے، آپ کو رنگوں کے بارے میں زیادہ حساس اور ان کا زیادہ واقف حال بننا ہوگا۔ آپ جس قدر زیادہ رنگوں سے واقف حال بنیں گے...... آپ اسی قدر بہ آسانی ان سے علاج کر سکیں گے۔ اس باب کے آخر میں کئی ایک مشقیں دی گئی ہیں جو آپ کو رنگوں کے سلسلے میں حساس بنانے میں آپ کی معاون ثابت ہوں گی۔ ان میں ایک ایسی مشق بھی شامل ہے جو آپ کو اپنے ہاتھوں کے ذریعے رنگ کی چمک کو پراجیکٹ کرنے کی آپ کی فطری اہلیت کی نشوونما کرے گی۔ یہ اس کتاب میں پیش کردہ بہت سی مشقوں میں سے پہلی مشق ہے۔

رنگوں کے معانی

میں نے کچھ رنگوں کی آمیزش اور ان کے استعمال کی فہرست مرتب کی ہے۔ یہ فہرست آپ کی رہنمائی کے لیے پیش کی گئی ہے۔ یہ فہرست پتھر پر لکیر ہرگز نہیں ہے۔ گویا یہ معلومات حتمی طور پر قطعی اور یقینی تو بہرحال نہیں ہیں تاہم یہ وہ خصوصیات ہیں جو محض اس لیے پیش کی گئی ہیں کہ یہ رنگوں کی تھراپی کے ساتھ کام شروع کرنے میں آپ کی معاون ثابت ہو سکیں۔ جوں ہی آپ ہر ایک انفرادی رنگ کے ساتھ کام کریں گے...... آپ کے علم میں یہ بات آئے گی کہ کچھ شیڈ دوسروں شیڈوں سے بھر کر موثر اور کارگر ثابت ہوتے ہیں اور اس کا انحصار متعلقہ فرد پر ہے۔ آپ کے علم میں یہ بات بھی آئے گی کہ کچھ رنگ کسی فرد کی صورت حال کے لیے کارگر ثابت نہ ہوں گے۔ ایسی صورت حال میں تھوڑا بہت تجربہ اور تھوڑا بہت وجدان کا استعمال ایسے بہترین رنگ کے انتخاب میں آپ کا معاون ثابت ہوگا جو مثبت نتائج کا حامل ہوگا۔ یاد رکھیں کہ ہر ایک فرد اپنے مثالی توانائی کے نظام کا حامل ہے۔ لہٰذا رنگ...... رنگوں کا مجموعہ اور ان کے اطلاق کا طریقہ کار ہر ایک فرد کے لیے مختلف ہوگا۔

سفید:

سفید رنگ تمام تر روشنی کے عکس کا حامل ہوتا ہے۔ یہ قوت بخشنے والا رنگ ہے۔ یہ کسی بھی فرد کے تمام تر توانائی کے نظام کو طہارت...... پاکیزگی...... اور صفائی بخشتا ہے۔ یہ عظیم تخلیق کاری بیدار کرسکتا ہے۔ جب آپ اس شک وشبے کا شکار ہوں کہ کون سا رنگ استعمال کیا جائے...... آپ سفید رنگ کا انتخاب کرتے ہوئے کوئی غلطی نہ کریں گے۔ یہ شفایابی کے سیشن کے آغاز اور اختتام کے لیے بھی سودمند ہے۔ سفید رنگ توانائی کے نظام کو استحکام بخشتا ہے اور اس کی وقعت میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ ان رنگوں کی افادیت میں بھی اضافہ کرتا ہے جن کے ساتھ اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

سیاہ:

یہ بھی تمام تر رنگوں کے عکس کا حامل ہوتا ہے۔ یہ وہ رنگ ہے جو آپ کو مغالطے کا شکار بنا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ رنگوں اور شفایابی کی تھراپی میں سیاہ رنگ کو استعمال کرنے سے شرماتے ہیں۔ لیکن میں نے اسے ہمیشہ سودمند پایا ہے۔ سیاہ رنگ تحفظ عطا کرنے والا رنگ ہے اور یہ بے انتہا حساس افراد کو سکون بخشنے کے لیے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ یہ جسم کی زنانہ یام مقناطیسی توانائیوں کو فعال بناتا ہے اور انہیں تقویت بہم پہنچاتا ہے۔ اسے کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیونکہ بہت زیادہ سیاہ رنگ ڈپریشن (آزردگی) کا باعث بھی بن سکتا ہے یا ایسی جذباتی اور دماغی/ذہنی صورت حال کو بھڑکا سکتا ہے۔

سیاہ رنگ اس وقت بے حد موثر ثابت ہوتا ہے جب اسے سفید رنگ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے جو کسی بھی فرد کے قوائے مختلفہ کے مابین توازن قائم کرتا ہے بالخصوص ایسی صورت حال میں جبکہ کوئی فرد اپنا کنٹرول کھوتا ہوا محسوس کرتا ہو۔ یہ تحت الشعوری سطح کو فعال بنا سکتا ہے۔ اس کو تنہا استعمال نہیں کرنا چاہیے بلکہ کسی دوسرے رنگ کی آمیزش کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

سرخ:

سرخ رنگ بھی تحریک بخشنے والا رنگ ہے۔ یہ بنیادی چکرے (CHAKRA) یعنی ہمارے جسم کی قوتِ محرکہ کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ گرمائش پہنچاتا ہے اور فعال بناتا ہے۔ یہ ہماری جسمانی زندگی کی قوت کو بیدار کرتا ہے۔ ٹھنڈک/سردی لگنے کی صورت میں اسے استعمال کیا جاسکتا ہے...... دوران خون کی خرابی کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے اور پٹھوں کی بیماری کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سرخ رنگ جسمانی توانائی کو قوت فراہم کرتا ہے اور کسی بھی فرد کے عزم کو بھی تقویت فراہم کرتا ہے۔ یہ گہرے جذبات کو تحریک بخش سکتا ہے مثلاً جنس اور محبت ...... ہمت اور حوصلہ...... یا نفرت اور انتقام۔ بہت زیادہ سرخ رنگ ضرورت سے زیادہ تحریک بخش سکتا ہے اور صورت حال کو خراب کرسکتا ہے۔ نظام کے اندر بہت زیادہ سرخ توانائی کی موجودگی ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون) کی ایک علامت ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کو بڑھانے اور خون کو توانائی بہم پہنچانے کے لیے سرخ رنگ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اورنج:

اورنج دوسرے چکرے کے سنٹر (مرکز) کو متاثر کرتا ہے۔ یہ خوشی اور دانشوری کا رنگ ہے۔ یہ ملنساری اور صحت پسندی کے احساسات کو تحریک بخشتا ہے۔ یہ ہماری جذباتی صحت کے ساتھ منسلک ہے اور جسم کے اعصابی نظام کے ساتھ بھی منسلک ہے۔ بہت زیادہ اورنج رنگ اعصاب کو متاثر کرتا ہے اور اسے سبز۔ نیلے شیڈوں کے ساتھ حالت توازن میں لانا چاہیے۔ اورنج رنگ تلی...... لبلبہ...... معدہ...... آنتوں (انتڑیاں) کی شفایابی میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ جو افراد جذباتی فالج یا ڈپریشن (آزردگی) کا شکار ہوں وہ اس رنگ سے معاونت حاصل کرسکتے ہیں۔ یہ طبعی جسم کو نئی توانائی فراہم کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اور خوراک کو جزو بدن بنانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ بیماری سے شفایابی کے بعد یہ ایک بہتر ٹانک ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ یہ اخراج کے نظام کے لیے بہتر ثابت ہوتا

ہے۔

زرد:

یہ سولر پلیکسس (SOLAR PLEXUS) چکرے پر پُر قوت انداز میں اثر انداز ہوتا ہے اور یہ دماغ کو تحریک بخشتا ہے۔ یہ آزردگی (ڈپریشن) کے لیے مفید ہے۔ یہ زندگی میں جوش...... جذبہ...... اور ولولہ بیدار کرتا ہے۔ یہ اعتماد اور طمانیت کو بیدار کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے نظام ہضم کے مسائل کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ معدے...... انتڑیوں اور مثانے کے علاوہ جسم کے تمام تر اخراج کے نظام کے لیے سودمند ثابت ہوتا ہے۔ سنہری ۔ زرد شیڈ (GOLDEN-YELLOW SHADES) جسم اور دماغ دونوں کے لیے صحت بخش ہیں۔

سبز:

سبز رنگ اس روئے زمین کا غالب ترین رنگ ہے۔ یہ ہماری توانائیوں کو توازن عطا کرتا ہے اور یہ ہماری حساسیت اور جذبہ ہمدردی میں اضافے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ پرسکون اثرات کا حامل ہوتا ہے بالخصوص ایسی صورت میں جبکہ جسم تمتما رہا ہو۔ یہ اعصابی نظام کو بھی سکون بخشتا ہے۔ کئی ایک صورتوں میں چمکدار سبز رنگ شفایابی کے لیے پرقوت اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ سبز رنگ عظیم تر دوستی...... امید...... اور سکون بیدار کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ دماغ کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

سبز رنگ دل کے چکرے کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ اس کا اطلاق دل کی بیماریوں...... ہائی بلڈ پریشر...... تھکاوٹ اور سردرد میں کیا جاسکتا ہے۔ اسے سرطان یا گلٹیوں وغیرہ کے امراض میں بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ سبز رنگ اس قسم کی بیماریوں میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

نیلا:

نیلا رنگ ہمارے نظام کو ٹھنڈک فراہم کرتا ہے اور یہ سکون آور رنگ ہے۔ یہ ہماری توانائیوں کو آرام اور سکون فراہم کرتا ہے اور یہ جراثیم کے خلاف اثرات کا بھی حامل ہے۔ یہ نظام تنفس کو تقویت بہم پہنچاتا ہے اور اس کا توازن قائم رکھتا ہے۔ یہ ہائی بلڈ پریشر کے لیے بھی انتہائی مفید ہے اور گلے کی خرابیوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ بچپن کی بیماریوں مثلاً دمہ...... چیچک...... یرقان وغیرہ کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ جسم کے زہریلے مواد کے لیے بھی مفید ہے۔ نیلا رنگ وجدان کی بیداری کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیلا رنگ اس وقت زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے جب اسے گرم تر رنگوں کے ساتھ ملایا جاتا ہے اور جب سرخ۔ اورنج رنگوں کے ساتھ ملایا جاتا ہے۔

گہرا نیلا رنگ (INDIGO) :

یہ رنگ روحانی اور جسمانی سطح پر شفایابی کی قوتوں کا حامل ہے۔ یہ رنگ جسم کے برو چکرے (BROW CHAKRA) کو فعال بناتا ہے۔ یہ رنگ جسم کی غدودوں اور مدافعتی نظام کو بھی تقویت فراہم کرتا ہے۔ یہ خون صاف کرتا ہے اور جسم کے زہریلے مادے زائل کرنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ چہرے کی تمام تر صورت حال کے علاج میں موثر ثابت ہوتا ہے (بشمول آنکھیں...... کان...... ناک...... منہ وغیرہ)

یہ رنگ سکون بخش اثرات کا حامل ہے۔ آپ اس رنگ کو اس وقت استعمال کر سکتے ہیں جبکہ آپ مراقبے میں مشغول ہوں تاکہ گہری سطح کے حامل شعور کے حصول میں کامیاب ہوسکیں۔ یہ آپ کے وجدان کو بھی بیدار کرسکتا ہے۔ اسے پھیپھڑوں کے مسائل کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

زیادہ مقدار کا حامل یہ رنگ ڈپریشن (آزردگی) کا باعث بن سکتا ہے اور دوسروں سے علیحدگی کے احساس کا بھی باعث بن سکتا ہے۔

بنفشی رنگ (VIOLET):

یہ رنگ جسم کے ڈھانچہ جاتی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ یہ جراثیم مخالف رنگ ہے۔ یہ رنگ جسمانی اور روحانی سطح پر صفائی...... ستھرائی...... اور پاکیزگی بخشتا ہے۔ یہ جسمانی اور روحانی توانائیوں کو حالت اعتدال میں لانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ سرطان کے مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ بنفشی رنگ کی روشنی کے ذریعے جوڑوں کے درد میں افاقہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ایسی بنفشی روشنی جو نیلے شیڈ کی حامل ہو۔ یہ رنگ خوراک کو جزو بدن بنانے کے جسمانی نظام کی اہلیت کو بھی تقویت بخشتا ہے اور معدنیات کے استعمال کو جزو بدن بناتا ہے۔ یہ رنگ خواب کی سرگرمی کو تحریک بخشنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ مراقبے میں...... یہ رنگ ہمیں ہماری ماضی کی زندگی میں جھانکنے میں معاون فراہم کرتا ہے۔

گلابی (PINK):

جذبہ ہمدردی اور محبت کو بیدار کرنے کے لیے گلابی رنگ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ غصے کی صورت حال کو رفع کرتا ہے اور نظرانداز کیے جانے کے احساس کو زائل کرتا ہے۔ یہ تھائی مس (THYMUS) غدود کو تحریک بخشتا ہے اور جسم کے مدافعتی نظام کو بھی تحریک سے نوازتا ہے۔ اس کو مراقبے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ جذباتی توانائیوں کو بھی آرام اور سکون فراہم کرتا ہے۔

لیمن (LEMON):

یہ رنگ دماغ کو قوت بخشتا ہے اور تحریک عطا کرتا ہے۔ یہ جسم کے ذریعے مواد کو سطح پر لاتا ہے تاکہ ان سے چھٹکارا ممکن ہوسکے۔ یہ ہڈیوں کے لیے بھی مفید ہے۔

سنہری (GOLD):

یہ رنگ جسم کے مدافعتی نظام کے لیے ایک پرقوت متحرک ہے۔ یہ شفایابی کی قوتوں کو بیدار کرتا ہے۔ یہ جوش...... جذبے...... اور ولولے کو بھی بیدار کرتا ہے۔

رائل بلیو (ROYAL BLUE):

یہ جراثیم کش رنگ ہے اور یہ آکسیجن جذب کرنے میں جسم کی معاونت کرتا ہے۔ یہ دھندلے دماغ کو صاف کرسکتا ہے اور ان منفی جسمانی صورت حال کو معاونت فراہم کرتا ہے جو دماغ پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اکوا (AQUA):

یہ نظام کو ٹھنڈک فراہم کرتا ہے۔ یہ بخار میں سود مند ثابت ہوتا ہے اور جسم کے نظاموں کا توازن قائم کرنے میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ جسم کے اشتعال اور تپش کو سرد کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

فیروزی (TURQMOISE):

یہ نظام کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ اس میں نیلے اور سبز رنگ دونوں کے فوائد پنہاں ہوتے ہیں۔ یہ نظام کو تقویت بہم پہنچاتا ہے اور پاکیزگی عطا کرتا ہے۔ یہ جلد کی بیماریوں میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ شدید دردوں اور کان کے درد کے لیے بھی موثر ہے۔

ارغوانی (PURPLE):

یہ رنگ نظام کو پاکیزگی عطا کرتا ہے۔ اس کے زیادہ ارتعاش کی بنا پر اسے کبھی کبھار ہی استعمال کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ ارغوانی رنگ ڈپریشن تخلیق کرسکتا ہے۔ اسے دردسر کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چاندی (SILVER):

یہ رنگ دیگر رنگوں کے اثرات کی قوت بڑھانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے یہ رنگ مراقبے میں موثر ثابت ہوتا ہے اور کسی بیماری کی مابعد الطبیعیاتی وجہ دریافت کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ تخلیقی تصور کی دریافت اور اطلاق میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

یہ پیدائشی/خلقی وجدان کو فعال بناتا ہے۔

براؤن (BROWN) :

یہ رنگ بھی شفایابی کے حصول کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ جذباتی اور ذہنی صورت حال کے لیے بالخصوص موثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ فہم وفراست کو بیدار کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

عام بیماریاں اور مفید رنگ

یہ فہرست محض ایک رہنمائی فراہم کرنے والی فہرست ہے۔ یہ رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ یہ کوئی تشخیص تا نسخہ ہرگز نہیں ہے۔ یہ تجاویز کا ایک سیٹ ہے جو رنگوں کی تھراپی کے ساتھ کام کرنے کے لیے آپ کو نقطہ آغاز فراہم کرتا ہے۔ یہ روایتی ادویات کا نعم البدل ثابت نہیں ہوسکتا بلکہ یہ ایک ایسا ذریعہ یا تدبیر ہے جس کے ذریعے آپ اپنے شفایابی کے نظام میں ذاتی طور پر شرکت کرسکتے ہیں۔ اس کو اسی طرح استعمال کریں تاکہ آپ رنگوں کے اطلاق کا اپنا نظام تخلیق کرسکیں۔ یہ معلوم کریں کہ کیا کچھ آپ کے لیے کارگر ثابت ہوتا ہے۔ آپ کو مختلف رنگوں کا اطلاق مختلف شدت کے ساتھ کرنے کی ضرورت درپیش ہے۔ اکثر تجربہ ہی وہ واحد ذریعہ ہوتا ہے، جس کے تحت ہم یہ معلوم کرسکتے ہیں کہ کسی فرد کے لیے کیا کارگر ثابت ہوسکتا ہے۔

رنگوں سے تمام تر علاج کا آغاز سفید رنگ سے کریں اور اس کو سفید رنگ کے ساتھ ہی اختتام تک پہنچائیں۔ اس طرح علاج معالجے کے اثر میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ توازن بھی فراہم کرتا ہے۔ یاد رکھیں کہ سرخ رنگ جسم پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ محرک اور گرمائش فراہم کرنے والا ہے۔ نیلے رنگ ٹھنڈک بخشنے والے ہوتے ہیں اور یہ روحانی توانائیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ زرد شیڈ ذہنی توانائیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور جسمانی اور روحانی

توانائیوں کے دوران ایک پل کا کام سرانجام دیتے ہیں۔

سرخ ...... نیلا اور زرد تینوں رنگ باہم اکٹھے......جسم کی شفایابی کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ روح اور دماغ کی شفایابی میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔

☆☆☆

صورت حال اور مطابقت رکھنے والے رنگ

صورت حال	
پیٹ کی اینٹھن	زرد......لیمن
جسم کے کسی حصے میں پیپ اکٹھی ہونا	نیلا......نیلا......بنفشی
کان کا درد	فیروزی
سر درد	نیلا......سبز
پٹھوں کا درد	پاسٹل (PASTEL) اورنج
دانت کا درد	نیلا......نیلا......بنفشی
پھنسی......پھوڑا	سرخ......سرخ......بنفشی
ایڈز	سرخ......نیل (INDIGO) نے جیسا رنگ۔ اس کے بعد گلابی اور سنہری
جسم پر شراب کے اثرات	نیل جیسا رنگ (INDIGO) اور زرد
الرجی	INDIGO اور سافٹ اورنج
خون کی کمی	سرخ
بے چینی تھکاوٹ	لائٹ بلیو اور سبز
بھوک کی زیادتی	INDIGO

بھوک کی کمی	زرد.....لیمن
جوڑوں کا درد	بنفشی.....نیلا.....بنفشی اور
	سرخ بنفشی
دمہ	نیلا اور اورنج
مثانہ	زرد - اورنج
جریان خون	نیلا۔سبز
آبلہ/چھالا	پاؤڈر یا آئس بلیو
ہائی بلڈ پریشر	نیلا - سبز
لو بلڈ پریشر	سرخ.....سرخ.....اورنج
ہڈیاں	بنفشی.....لیمن
آنتیں/انتڑیاں	زرد.....اورنج
چھاتی/سینہ	گلابی.....سرخ.....بنفشی
پھیپھڑے یا گلے کے متعلق	نیلا.....نیلا۔سبز.....فیروزی
جلنا	نیلا.....نیلا۔سبز
سرطان	نیلا.....نیلا بنفشی اس کے بعد گلابی
نزلہ۔زکام.....سردی لگ جانا	سرخ
ذیابیطس	بنفشی
اکیزیما	لیمن
مرگی	فیروزی۔گہرا نیلا
آنکھیں	INDIGO ..... رائل بلیو
بخار	نیلا

ہے فیور (HAY FEVER)	سرخ۔اورنج
دل کی تکالیف	سبز اور گلابی
خون کا بہنا	گہرا نیلا
بدہضمی	زرد.....لیمن
انفیکشن	بنفشی
جسم کی حرارت	نیلا
انفلوئنزا	گہرا نیلا..... فیروزی..... بنفشی.....زرد.....زرد۔اورنج
لیکوریا	بنفشی
جگر	نیلا اور زرد دونوں کا مجموعہ
حیض کی بیماریاں	سافٹ سرخ اور نیلا۔سبز مجموعہ
ابکائیاں	آئس بلیو
پٹھے/اعصاب	سبز.....نیلا۔سبز
نمونیا	سرخ.....اور سرخ۔اورنج ہمراہ
	INDIGO
سرخ دانے	لیمن اور فیروزی
جلد کی بیماریاں	لیمن.....نیلا۔بنفشی
سوجن	پیل (PALE) اور آئس بلیو
السر	سبز

☆☆☆

باب نمبر 3 :

رنگ کی اثر پذیری/ زود حسی کی نشو و نما کرنا

ہم سب لوگ رنگ کے معاملے میں حساس ہوتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم کون سا رنگ پسند کرتے ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ ہم کس رنگ کو ناپسند کرتے ہیں۔ ہم بتا سکتے ہیں...... اگرچہ ہم یہ وضاحت نہیں کر سکتے کیوں...... جب ایک رنگ کسی کے لیے مناسب/ درست نہیں ہوتا۔ رنگ اور روشنی ہم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہم رنگ اور اس کے اثرات کے بارے میں جس قدر حساس ہوں گے...... ہم اسے کسی قدر زیادہ اپنے فائدے کے لیے استعمال کر سکیں گے۔

رنگوں کی حساسیت اور علم بڑھانے کا ایک طریقہ...... آسان ترین طریقہ رنگدار فلیش کارڈوں (FLASHCARDS) کے ذریعے ہے۔ آپ 5x3 انڈکس کارڈوں کا محض ایک سیٹ لیں۔ کارڈ کی ایک جانب ایک مخصوص رنگ کی مختلف خصوصیات/ اوصاف تحریر کریں۔ مخالف سمت پر اسے مناسب انداز میں رنگدار بنانے کے لیے مارکر استعمال کریں۔ ہر ایک رنگ کے لیے ایک کارڈ مختص کریں۔ قوس قزح کے سات رنگوں سے آغاز کریں۔

اس کے بعد اپنے دماغ کو پرسکون بنائیں۔ ایک یا دو لمحے کارڈوں کے مطالعہ کے لیے وقف کریں...... ایک وقت میں ایک کارڈ۔ رنگ پر فوکس کریں اور اس کے بعد اس کی خصوصیات پڑھیں۔ تمام تر رنگوں کے ساتھ کئی بار یہی عمل دہرائیں۔

اگلا اقدام یہ ہوگا کہ آپ اس معاملے میں حساس بنیں کہ رنگ کیسے محسوس ہوتے

ہیں۔ ہمارے ہاتھ توانائی کی تبدیلیوں اور فرق کو محسوس کرنے کی اہلیت کے حامل ہیں۔ ہم سب اس کے کچھ پہلوؤں کا تجربہ پہلے ہی کر چکے ہیں۔ جب ہم کسی کو چھوتے ہیں یا ہاتھ ملاتے ہیں۔ ہم اس فرد کے بارے میں تاثرات حاصل کرتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ...... ہمارے چھونے کی حس...... اس فرد کی توانائی کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں ہماری معاون ثابت ہوتی ہے۔ ہم رنگ کی حساسیت بڑھانے/ اور اس کی نشو و نما کے لیے بھی اس اہلیت کا اطلاق کر سکتے ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور رنگدار کارڈوں کو گڈمڈ کر دیں...... آپس میں ملا دیں۔ یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ کے انڈکس کارڈوں کی رنگدار سطح اوپر کی جانب ہونی چاہیے۔ ایک کارڈ کھینچیں اور اس کے اوپر اپنا ہاتھ رکھیں۔ پرسکون رہیں۔ اپنے ہاتھ کو اجازت فراہم کریں کہ وہ احساس/ ادراک کرے یہ جانچ کرتے ہوئے ٹرائی کریں کہ یہ گرم محسوس ہوتا ہے یا ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ یہ آپ کو بتائے گا کہ کیا یہ سرخ (گرم) رنگ ہے یا نیلا (ٹھنڈا) رنگ ہے۔

اس کے علاوہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں جبکہ آپ اپنا ہاتھ رنگ کے اوپر رکھتے ہیں؟

کیا آپ کا خیال ہے کہ آپ جانتے ہیں کہ یہ کون سا رنگ ہو سکتا ہے؟

کیا کسی قدر جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے؟

کیا آپ اپنے جسم کے کسی مخصوص حصے میں کوئی چیز محسوس کرتے ہیں؟

ہر ایک تاثر کی جانب توجہ دیں اگرچہ یہ کسی قدر انوکھا ہی محسوس کیوں نہ ہو۔

یہ چھوٹی چھوٹی تفصیلات آپ کو رنگ اور اس کے ممکنہ اثرات اور اس کے اطلاق سے واقف حال بنانے میں معاون ثابت ہوں گی۔

مشق کے ساتھ آپ اس اہلیت کی نشو و نما سرانجام دیں گے جس کے تحت آپ محسوس کرنے کے عمل سے رنگ کی شناخت کر سکیں گے۔ آپ لطیف اور ارتعاشی توانائیوں کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ آپ ان لطیف توانائی کے میدانوں میں اپنی حساسیت کی نشو و نما کا کام انجام دے رہے ہیں جو آپ کو گھیرے ہوئے ہیں۔ مشق/ پریکٹس کے ساتھ آپ نہ

صرف اس قابل ہوں گے کہ اپنے ہاتھوں کے ساتھ رنگوں کا احساس/ادراک کرسکیں بلکہ آپ ان کے ساتھ رنگ کی توانائیوں کو بھی پراجیکٹ کرنے کے قابل ہوں گے۔

لمس/چھونے کے ذریعے رنگوں کی تھراپی

اس مشق میں ہم یہ سیکھیں گے کہ ہم سوچ اور اپنے ہاتھ استعمال کرتے ہوئے توانائیوں کو پراجیکٹ کرسکتے ہیں۔ایک قدیم پراسرار بات یہ درس دیتی ہے کہ توانائی سوچ کے ساتھ بہتی ہے۔ہم جہاں پر اپنی سوچ کو رکھیں گے......وہاں پر ہی ہماری توانائی جائے گی۔اگر ہم ایک رنگ پر فوکس کرتے ہیں......جسم سے توانائی کا ظہور/اخراج ایک ایسی فریکوئنسی کی جانب تبدیل ہونے کا آغاز کرتا ہے جس کی بازگشت اس مخصوص رنگ کے ساتھ سنائی دیتی ہے۔



جسم کے دیگر حصوں کے مقابلے میں توانائی ہاتھوں سے زیادہ مضبوطی کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔چھوٹے چکرا/پوائنٹس ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں ہوتے ہیں لطیف توانائی کا ادراک کرنے اور پراجیکٹ کرنے کے لیے ہاتھ استعمال کیے جاسکتے ہیں یہ شفایابی کی توانائی کا وہ پراجیکشن ہے جو اکثر ہاتھوں پر پایا جاتا ہے......معالجاتی/دافع امراض لمس یا کنگ کا لمس (KING'S TOUCH)

تقریباً 15 تا 30 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ آپس میں ملتے/رگڑتے ہوئے اس مشق کا آغاز کریں۔یہ عمل ہتھیلیوں میں چکروں کو فعال بناتا ہے اور ان کی حساسیت کو بڑھاتا ہے۔اپنے ہاتھ اپنے سامنے پھیلا دیں اور ان کو آپس میں تقریباً ایک فٹ دور رکھیں۔آہستہ

آہستہ دونوں ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کی جانب لائیں۔ان کو ایک دوسرے کے اس قدر قریب لائیں۔جس قدر قریب آپ لاسکتے ہیں لیکن خیال رکھیں کہ یہ آپس میں چھونے نہ پائیں۔اس کے بعد ان کو تقریباً چھ انچ تک آپس سے جدا/دور کریں اور اس طرح اندر اور باہر حرکت کو دہرائیں۔اپنی حرکت کو آہستہ آہستہ اور یکسانی کے ساتھ انجام دیں۔

جوں ہی آپ یہ مشق کریں......اس جانب توجہ دیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔آپ گرمائش یا ٹھنڈک محسوس کرسکتے ہیں۔آپ پریشر بنتا ہوا محسوس کرسکتے ہیں۔ایسا دکھائی دے سکتا ہے جیسے ہاتھوں کے درمیان جگہ گاڑھی ہو رہی ہے۔جھنجھناہٹ یا پریشر کا احساس بھی ہوسکتا ہے۔آپ لرزش کا احساس بھی کرسکتے ہیں۔

لمس کے ذریعے رنگوں کی تھراپی

ہاتھوں کی اندر اور باہر کی جانب حرکت اس امر کا باعث بنتی ہے کہ توانائی ان کے اردگرد جمع ہو اور ایک سے خارج ہو اور اکٹھی ہو اور ہمارے لیے زیادہ قابل محسوس ہو۔



مشق کے ساتھ ہم اپنے ہاتھوں کے ذریعے اس توانائی کی شدت کے بہاؤ کو کنٹرول کرسکتے ہیں......اپنے دماغ کو مخصوص رنگ پر فوکس کرتے ہوئے۔



آپ جو کچھ محسوس کر رہے ہیں اس کو ٹرائی کرنے اور بیان کرنے میں چند منٹ صرف کریں۔اگر آپ اس کا تصور کر رہے ہوں یا نہ کر رہے ہوں دونوں صورتوں میں گھبرانے کی

کوئی ضرورت نہیں ہے اور اس بارے میں بھی فکر مند نہ ہوں کہ یہ آپ کو دوسروں سے مختلف محسوس ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اسے محض اپنے لیے بیان کرنے کا آغاز کریں۔ یہ مشق پوری توجہ صرف کرنے کی صلاحیت بڑھاتی ہے اور یہ اس امر کی تصدیق میں معاون ثابت ہوتی ہے کہ ہمارا توانائی کا میدان جلد کی سطح تک ہی محدود نہیں ہے۔ یہ آپ کو آپ کی اپنی توانائی ریڈی ایشن (RADIATIONS) ...... یعنی توانائی کی شعاعیں بیان کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔



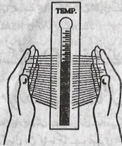
اگلا اقدام یہ ہوگا کہ آپ یہ سیکھیں کہ آپ اپنے ہاتھ سے توانائی کی شعاعوں کی شدت/قوت رفتار کو کنٹرول کر سکتے ہیں اور اس عمل کو ایک تھرمامیٹر کی مدد سے بآسانی ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ اپنے آپ کو آرام دہ اور پُرسکون بناتے ہوئے آغاز کریں۔ دوبارہ اپنے ہاتھ کی ہتھیلیوں کو آپس میں ملیں/رگڑیں تاکہ ان میں چکرے فعال ہوسکیں۔ اب ایک تھرمامیٹر لیں اور اسے اپنے دونوں ہاتھوں کے درمیان میں رکھیں۔ یا اسے اس طور کھڑا کریں کہ آپ کے ہاتھ اس کی دونوں جانب سے دو تا تین انچ کے فاصلے پر ہوں۔

☆☆☆

درجہ حرارت میں تبدیلی

جوں ہی ہم اپنے ہاتھوں سے حرارت کی شعاعیں نکلنے کا عمل سیکھیں گے۔ ہم رنگ کی بدولت درجہ حرارت تبدیل کر سکتے ہیں...... سرخ رنگ کسی چیز کو گرم کرنے کے لیے...... نیلا رنگ کسی چیز کو ٹھنڈا کرنے کے لیے۔

☆☆☆



کسی قدر سست روی سے آغاز کریں...... متناسب سانس لیں۔ جوں ہی آپ آہستگی کے ساتھ سانس اندر کھینچتے ہیں آپ تصور کریں اور محسوس کریں کہ آپ کا جسم چمکدار...... گرم سرخ توانائی سے بھر رہا ہے جو آپ کے ہاتھوں سے تھرمامیٹر کی جانب خارج ہو رہی ہے۔ اس حرارت کا تصور کریں...... سرخ حرارت...... آپ کے ہاتھوں سے تھرمامیٹر کی جانب بڑھ رہی ہے۔ یہ بھی دیکھیں کہ آپ تین سے پانچ منٹ کے دوران درجہ حرارت میں کس قدر اضافہ کر سکتے ہیں۔

اس کے بعد یہ محسوس کرنے اور تصور کرنے کا آغاز کریں کہ آپ کا جسم آپ کے سانس اندر کھینچنے کے ہر ایک عمل کے ساتھ ٹھنڈی نیلی توانائی سے بھر رہا ہے۔ جوں ہی آپ سانس خارج کریں...... یہ تصور کریں کہ ٹھنڈی نیلی توانائی آپ کے ہاتھوں سے خارج ہو رہی ہے اور تھرمامیٹر کے درجہ حرارت کو کم کر رہی ہے۔ یہ دیکھیں...... محسوس کریں...... اور تصور کریں کہ آپ کے ہاتھ نیلے رنگ کی شکل میں برفانی توانائی تھرمامیٹر میں پراجیکٹ کر رہے ہیں۔ یہ بھی دیکھیں کہ تین سے پانچ منٹ کے دوران آپ درجہ حرارت میں کس قدر کمی کر سکتے ہیں۔

اس مشق سے لطف اندوز ہوں کیونکہ یہ مشق یہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ اپنی سوچوں کے ذریعے اپنے ہاتھوں سے توانائی کے اخراج کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ آپ رنگوں کو پراجیکٹ

کرنے کے بارے میں سیکھ رہے ہیں...... قوس قزح شفایابی کے لمس (RAINBOW HEALING TOUCH) کی نشوونما کرتے ہوئے۔

رنگ کے لمس (چھونے) کے ساتھ
سر درد کو رفع کرنے کا عمل

سر درد بہت ہی عام بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے اور یہ ایک ایسی بیماری ہے جسے رنگ کے ذریعے بہ آسانی رفع کیا جاسکتا ہے۔ بہت سی اقسام کا سر درد برو چکرا (BROW CHAKRA) یا کراؤن چکرا (CROWN CHAKRA) کو ضرورت سے زائد تحریک میسر آنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ معمولی سی حرارت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان مراکز کو ٹھنڈا کرتے ہوئے سر درد کی شکایت رفع ہو سکتی ہے۔

ہم نے سابقہ مشق میں یہ سیکھا تھا کہ ہم اپنے ہاتھوں کے ذریعے ایسی فریکوئنسی کے تحت توانائی (انرجی) پراجیکٹ کر سکتے ہیں جو اس رنگ کے ساتھ مربوط ہوتی ہے جس پر ہم فوکس کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم اس کا اطلاق سر درد پر کریں گے۔ ہم بہت سی اقسام کے سر درد کے لیے نرم ٹھنڈی نیلی یا نیلی، سبز توانائی کا مجموعہ پراجیکٹ کریں گے۔ زیادہ گہرائی میں ہونے والے درد کے لیے مثلاً درد شقیقہ (MIGRAINES) کے لیے INDIGO رنگ پراجیکٹ کرنا سودمند ثابت ہوگا۔

اپنے آپ کو پرسکون بنانے پر چند لمحات صرف کریں۔ متناسب سانس لیں۔ جوں ہی آپ سانس اندر کھینچیں...... یہ محسوس کریں کہ نیلی توانائی آپ کے جسم میں تخلیق پا رہی ہے اور جمع ہو رہی ہے اور آپ کے ہاتھوں کی جانب حرکت کر رہی ہے...... باہر کی جانب پراجیکٹ ہونے کے لیے تیار ہے۔

جس مریض کو سر درد ہو رہا ہے اسے اپنے سامنے بٹھا لیں۔ اسے ہدایت کریں کہ وہ اپنی آنکھیں بند کرے اور پرسکون ہو جائے۔ اپنے ہاتھ مریض کے سر کے سامنے اور پچھلے

حصے سے دو تا تین انچ کے فاصلے پر رکھیں۔ (تصویر بہ عنوان "رنگ کے ساتھ سر درد کا علاج" ملاحظہ کریں۔) اگر آپ اپنے ہاتھ براہ راست مریض کے سر پر رکھنا چاہتے ہیں تب آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ سانس لینے کا عمل جاری رکھیں۔ جوں ہی آپ سانس خارج کرتے ہیں...... یہ دیکھیں اور محسوس کریں کہ یہ ٹھنڈی نیلی توانائی مریض کے سر کو بھر رہی ہے اور درد کو سکون بخش رہی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو نیلے رنگ کا تصور بطور نیلی اسپرین بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ یہ آپ کے لیے سودمند ثابت ہو۔ عام طور پر پانچ منٹ سے بھی کم عرصے کے دوران قابل ذکر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔



رنگ کے ساتھ سر درد کا علاج

تمام توانائی سوچ کی پیروی کرتی ہے۔ جب ہم اپنے ذہن کی توجہ کسی خاص رنگ کی جانب مرکوز کرواتے ہیں...... یہ سگنل اس توانائی کو روانہ کیا جاتا ہے جو ہاتھوں سے پراجیکٹ ہو رہی ہوتی ہے۔ ہم جس رنگ پر اپنی توجہ مرکوز کرواتے ہیں وہ اس پراجیکشن کے ارتعاش (VIBRATION) کی جانچ کا کام دیتا ہے۔ ہم محض سادہ سے لمس یعنی چھونے کے ذریعے علاج کرنے کے لیے اپنے ہاتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

باب نمبر 4 :

چکروں (CHAKRAS) کے لیے رنگ تھراپی

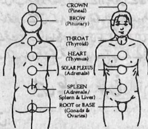
چونکہ انسانی جسم توانائی کا ایک نظام ہے.....ہم توانائی (انرجی) کی مختلف شکلیں اس نظام کی کارگزاریوں کے ساتھ باہمی عمل سرانجام دینے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ انسانی چکروں کے نظام کو سمجھنا اس امر کی کلید ہے کہ آپ رنگ کو شفایابی کے عمل کا دفعہ ہونے کے ناطے کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔ لفظ ''چکرا'' (CHAKRA) سنسکرت زبان کا لفظ ہے اور اس کا مطلب ہے پہیہ (WHEEL)۔

چکرے جسم میں داخل ہونے والی اور خارج ہونے والی تمام تر توانائی کے بنیادی مصالحت کنندہ (MEDIATORS) ہوتے ہیں۔ وہ ہمارے توانائی کے نظام کی حرکت کی مصالحت کا فریضہ انجام دیتے ہیں۔ اگر چہ وہ کبھی جسم کا حصہ نہیں ہوتے لیکن وہ توانائی کے ان لطیف میدانوں کو جسم کو گھیرے ہوئے ہوتے ہیں جسم کی کارگزاریوں کے ساتھ ملاتے/جوڑتے ہیں۔ جدید سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ جسم کے ان حصوں میں جہاں پر چکرے روایتی طور پر موجود ہوتے ہیں......الیکٹرو میگنیٹک اخراج زیادہ ہوتا ہے۔

چکرے جسم کی کئی ایک جسمانی...... جذباتی...... دماغی اور روحانی کارگزاریوں کے لیے توانائی تقسیم کرنے میں جسم کی معاونت کرتے ہیں۔ وہ طبعی جسم کی کارگزاریوں کے ساتھ بنیادی طور پر اینڈوکرائن (ENDOCRINE) غدودوں کے ذریعے منسلک

ہوتے ہیں۔ تمام تر جسم میں توانائی کی تقسیم اعصابی راستوں اور دوران خون کے نظام کے ذریعے ہوتی ہے۔ اس طرح تمام تر اعضاء.....خلیے وغیرہ ارتعاشی توانائی (VIBRATIONAL ENERGY) وصول کرتے ہیں۔

توازن بحال کرنے کی موثر ترین تدابیر میں سے ایک تدبیر رنگ کا استعمال ہے۔ جسم میں انفرادی چکرے متعلقہ اعضاء اور نظام مخصوص رنگوں کے خلاف اپنے ردعمل کا اظہار کریں گے۔ اگر عدم توازن موجود ہو تو اس صورت میں ہم چکرے کا توازن بحال کرنے کے لیے رنگ یا رنگوں کا مجموعہ استعمال کر سکتے ہیں اور جسم کے ان نظاموں اور توانائیوں کا توازن بحال کر سکتے ہیں جس کا تعلق اس چکرے سے ہوتا ہے۔ رنگ کے ارتعاش (VIBRATIONS) جسم کے الیکٹرو میگنیٹک اخراج کے ساتھ باہمی تعامل انجام دیتے ہیں۔ وہ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ (VERTEBARE) کو منتقل کرتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی رنگ کی فریکوئنسیز اعصابی راستوں کے ساتھ ساتھ جسم کے اعضاء اور نظام کو منتقل کرتی ہے اور توازن بحال ہو جاتا ہے۔ اس کا اطلاق جذباتی اور ذہنی عدم توازن پر بھی ہوتا ہے جو جسمانی مسائل کی وجہ بن سکتا ہے۔



چکرا نظام

چکرے ہماری جسمانی...... جذباتی...... دماغی اور روحانی کارگزاریوں کے لیے توانائی کی تقسیم کے عمل کی معاونت سرانجام دیتے ہیں۔ سات بڑے چکرے آورک فیلڈ (AURIC FIELD) کے اندر عظیم ترالیکٹرومیگنٹ کارگزاری کے پوائنٹس ہیں۔ ہاتھ اور پاؤں عظیم کارگزاری کے دیگر پوائنٹس ہیں۔ لطیف آورک توانائیاں (AURIC ENERGIES) ان کے اردگرد بہ آسانی دریافت کی جاسکتی ہیں۔

☆☆☆

رنگوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے انتہائی پریشان کرنے والا پہلو یہ فیصلہ سرانجام دینا ہوتا ہے کہ کون سارنگ یا کون سے رنگ زیادہ سودمند ثابت ہوں گے۔ اس سلسلے میں آپ غلطی کا شکار بھی ہوسکتے ہیں لیکن اس غلطی سے بچنا ممکن ہے۔ چکروں کے بنیادی علم اور صحت پر ان کے اثرات کے بارے میں جانتے ہوئے...... ہم رنگ تھراپی کو بہ آسانی اپنے لیے سودمند بنا سکتے ہیں۔

اس باب میں اب ہم جو تذکرہ پیش کریں گے وہ چکروں کے نظام کا مختصر معائنہ اور ہماری صحت کے ساتھ ان کے تعلق کے بارے میں ہوگا۔ اس کے بعد وہ طریقہ کار زیرغور لایا جائے گا جس کے تحت چکرے کی جانچ سرانجام دی جائے گی تاکہ اس کے رنگ تھراپی کی تشخیص کی جاسکے۔ ایک سادہ چکرا رنگ تھراپی کی مہارت آپ کے لیے پیش کی گئی ہے۔

بیس چکرا : سرخ

رنگ کا اطلاق:

اگر کم فعال ہو...... سرخ رنگ استعمال کریں...... اگر زیادہ فعال ہو...... سبز رنگ استعمال کریں، اس کے بعد ایک چھوٹی سی خوراک سرخ رنگ کی دیں۔

جسمانی کارگزاریاں:

یہ چکرا کوسکس (COCCYX) کے ایریا میں ریڑھ کی ہڈی کی بیس پر واقع ہے۔ یہ دوران خون کے نظام...... تولیدی نظام کے ساتھ بندھا ہوا ہے۔ یہ ہماری زندگی کی بنیادی قوت کا مرکز ہے۔ یہ جسم کے فوطوں اور رحم...... ٹانگوں...... پاؤں کے ایریا کو متاثر کرتا ہے۔

مابعدطبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ مرکز شعور کی اس سطح کے ساتھ بندھا ہوا ہے جو ہماری زندگی کو پروموٹ کرنے والی توانائیوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگر اسے مناسب تحریک بخشی جائے...... یہ گذشتہ زندگی کی ذہانتوں کی آشنائی بیدار کرسکتا ہے اور خوف وہراس کو زائل کرسکتا ہے۔

جذباتی / ذہنی رویے جو ناقص کارکردگی کا باعث بنتے ہیں

ضرورت سے زیادہ فعال بیس چکرا:

جسمانی طور پر جارحیت پسند...... محارب/شریک جنگ...... جلد باز، من موجی...... حدود کو پہچاننے سے قاصر...... بے قرار جنسی...... بے حد فعال...... غیرمحتاط۔

ضرورت سے کم فعال بیس چکرا:

کارپردازی...... ضرورت سے زیادہ محتاط...... قوت کا دانستہ احساس...... قابض...... پسند یا منظوری کی حاجت...... بے قراری اور تبدیلی لیکن اس پر عمل کرنے سے انکار...... زیادہ تھکا ماندہ...... آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں اس کے لیے کوئی توانائی دستیاب نہیں۔ ردعملی

...... جارحیت ......محارب/شریک جنگ...... کارپردازی۔

تلی (SPLEEN) چکرا

رنگ کا اطلاق:

اگر ضرورت سے کم فعال ہو......اورنج رنگ کا اطلاق کریں، اگر ضرورت سے زیادہ فعال ہو نیلا رنگ استعمال کریں اور اس کے بعد ایک چھوٹی سی خوراک اورنج رنگ کی استعمال کریں۔

جسمانی کارگزاریاں:

یہ مرکز جزوی طور پر ADRENAL GLANDS کی کارگزاری کے ساتھ بندھا ہوا ہوتا ہے۔ یہ تولیدی نظام پر اثرات مرتب کرنے کے علاوہ تمام تر اعصابی نظام پر اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ جسم کے اخراج کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے اور تلی......مثانہ...... لبلبہ اور گردوں کی کارگزاری پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ جسم کو زہریلے مواد سے پاک کرنے کا یہ ایک بڑا مرکز ہے۔

مابعد الطبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ مرکز حساسیت اور جذبات......خواہش......خوشی اور جنس کو متاثر کرتا ہے۔ یہ تخلیق کاری کے شعور کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔ یہ شخصیت کی بہت سی کارگزاریوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کو رنگ کے ساتھ تحریک بخشی جاسکتی ہے اور توانائیوں کے ساتھ اس کے ابلاغ کو ممکن بنایا جاسکتا ہے۔

جذباتی/ذہنی رویے جو ناقص کارگزاری کا باعث بنتے ہیں

ضرورت سے زیادہ فعال تلی کا چکرا

خودغرض......مغرور......شہوت پرست......جذباتی......قوت واختیارات کی طلب۔

ضرورت سے کم فعال ہیں چکرا:

دوسروں پر عدم اعتمادی...... جذبات کا اظہار کرنے سے قاصر...... دوسرے کیا سوچتے ہیں اس کے بارے میں فکر مند رہنے والا...... غیر ساجی......ہجوم کی پیروی کرنے والا۔

سولر پلکسس (SOLAR PLEXUS) چکرا:

اگر ضرورت سے کم فعال ہو......زرد رنگ استعمال کریں۔

اگر ضرورت سے زیادہ فعال ہو......بنفشی یا ارغوانی رنگ، زرد رنگ کی ہلکی سی خوراک کے ساتھ استعمال کریں۔

جسمانی کارگزاریاں:

یہ چکرا جسم کے سولر پلکسس ایریا کے ساتھ بندھا ہوا ہے۔ اس میں نظام ہضم...... معدہ......جگر......اور مثانہ شامل ہے۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے میں جسم کی معاونت کرتا ہے۔ یہ دماغ کے بائیں حصے کی کارگزاری کے ساتھ بھی بندھا ہوا ہے۔ بہت سی بیماریاں مثلاً السر......آنتوں کی بیماریاں وغیرہ اس مرکز کے ساتھ کام کرنے سے رفع ہو جاتی ہیں۔

مابعد طبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ چکرا شعور کی اس سطح کے ساتھ بندھا ہوا ہے جو ہمیں دوسروں کے جذبات اور احساسات کا شعور بخشتی ہے۔ اس کو جب تحریک بخشی جاتی ہے یہ دیگر روحوں کی ذہانتوں اور اہلیتوں کی آشنائی کے دروازے کھولتا ہے۔ یہ ہمیں فطرت کے عناصر کے ساتھ ہم آہنگ بناتا ہے۔

جذباتی / ذہنی رویے جو ناقص کارگزاری کا باعث بنتے ہیں

ضرورت سے زیادہ فعال سولر پلکسس (SOLAR PLEXUS) چکرا

ہمیشہ منصوبہ بندی کرتے رہنا لیکن اس پر عمل نہ کرنا...... ضدی...... ہٹ دھرم...... مسلسل تبدیلی/ ورائٹی درکار رکھنے والا۔

ضرورت سے کم فعال سولر پلکسس چکرا

شہرت سے محرومی کا احساس...... تنہا...... تنہائی محسوس کرنے والا

دل کا چکرا : سبز

رنگ کا اطلاق:

اگر ضرورت سے کم فعال ہو...... سبز رنگ استعمال کریں۔ اگر ضرورت سے زیادہ فعال ہو...... سبز رنگ کے بعد گلابی یا سافٹ سرخ رنگ استعمال کریں۔

جسمانی کارگزاریاں:

یہ مرکز تھامس گلینڈ (THYMUS GLAND) اور جسم کے تمام تر مدافعتی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ دل کے ساتھ بندھا ہوا ہوتا ہے اور پھیپھڑوں کی کارگزاریوں کے ساتھ بندھا ہوا ہوتا ہے۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ بچپن کی بیماریوں پر پُر قوت اثرات کا حامل ہے اور ان کے خلاف ایک مضبوط مدافعتی نظام کی نشو و نما پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

مابعد الطبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ مرکز دیگر چکروں کی کارگزاریوں کو توازن سے ہمکنار کرتا ہے۔ اگر یہ چکرا عدم توازن کا شکار ہو تو دیگر چکرے بھی عدم توازن کا شکار ہوں گے۔ یہ شعور کی اس سطح کے ساتھ بندھا ہوا ہوتا ہے جو ہمدردی کے جذبات بیدار کرتا ہے اور شفایابی کی ہماری پیدائشی اہلیتوں کو بھی بیدار کرتا ہے۔ اگر اسے رنگ کے ساتھ مناسب تحریک بخشی جائے تو یہ نباتات اور جانوروں میں نہایت گہری قوتیں دیکھنے کی اہلیت کو بیدار کرتا ہے اور دوسروں کے جذبات کا علم بھی عطا کرتا ہے۔

جذباتی / ذہنی رویے جو ناقص کارگزاری کا باعث بنتے ہیں:

غصہ...... حسد...... دوسروں کو مورد الزام ٹھہرانا...... ضرورت سے زیادہ اعتماد...... کسی کے حصے کا فائدہ خود حاصل کرنا۔

ضرورت سے کم فعال دل کا چکرا:

عزت نفس کی مسلسل یقین دہانی حاصل کرنے کی ضرورت ...... غیر یقینی...... قوت ارادی سے کام لینے سے قاصر ...... جذبہ ہمدردی سے عاری...... محبت نہ کیے جانے کا احساس کرنے والا...... شک و شبہے والی طبیعت رکھنے والا۔

گلے کا چکرا: نیلا رنگ

رنگ کا اطلاق:

اگر ضرورت سے کم فعال ہو...... نیلا رنگ استعمال کریں۔

اگر ضرورت سے زیادہ فعال ہو اور تجر رنگ کے بعد نیلے رنگ کی ایک ہلکی سی خوراک استعمال کریں۔

جسمانی کارگزاریاں:

گلے کا چکرا گلے...... منہ...... دانتوں...... تھائی رائیڈ وغیرہ کی کارگزاریوں کے ساتھ بندھا ہوا ہے۔ یہ تنفس کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مابعدالطبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ چکرا دائیں دماغ کی کارگزاریوں اور دماغ کی تخلیقی کارگزاریوں کے ساتھ بندھا ہوا ہوتا ہے۔ اس کو رنگ کے ذریعے تحریک بخشی جاسکتی ہے۔ اسے دوسروں کی سوچ کے ادراک کے لیے بھی تحریک بخشی جاسکتی ہے (ٹیلی پیتھی) اور اسے شعور کی اس سطح تک بیدار کیا جاسکتا ہے جو فطرت کے حقیقی اصولوں کی بصیرت رکھتی ہے۔ جذباتی / ذہنی رویے جو ناقص کارکردگی کا باعث بنتے ہیں۔

ضرورت سے زیادہ فعال گلے کا چکرا:

تحکمانہ...... ہٹ دھرم...... متعصب...... زیادہ ردعملی...... منفی بات کرنے والا...... روایت کے ساتھ چمٹنے والا۔

ضرورت سے کم فعال گلے کا چکرا:

دوسروں کے سامنے ہتھیار ڈالنے والا...... تبدیلی پر مزاحمت کرنے والا...... ردعمل

کے اظہار میں سستی کرنے والا...... ضدی

بروچکرا (BROW CHAKRA): رنگ INDIGO

رنگ کا اطلاق:

اگر ضرورت سے کم فعال ہو...... INDIGO رنگ استعمال کریں۔

اگر ضرورت سے زیادہ فعال ہو...... سافٹ اورنج کے بعد INDIGO رنگ کی ہلکی سی خوراک استعمال کریں۔

جسمانی کارگزاریاں:

برومرکز (BROW CENTER) جسم کے مدافعتی نظام کے ساتھ روابط رکھتا ہے۔ یہ دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے اور دماغ کے دائیں اور بائیں دونوں حصوں کے توازن کی کلید ہے، یہ آنکھوں...... کانوں...... اور چہرے پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مابعدالطبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ مرکز جسم کے تمام ترمیگنٹ ازم (ہماری توانائیوں کے زنانہ پہلو) پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ تحت الشعور کی اس سطح کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے جو وجدان...... تخلیقی تصور وغیرہ کو کنٹرول کرتی ہے۔

جذباتی / ذہنی رویے جو ناقص کارگزاری کا باعث بنتے ہیں

ضرورت سے زیادہ فعال بروچکرا:

غم و فکر کرنے والا...... خوف و ہراس کا شکار...... زیادہ حساس...... بے صبرا......

دوسروں کے رویوں کا شاکی۔

ضرورت سے کم فعال برو چکرا

شک وشبہے کا حامل...... دوسروں کی ذہانتوں سے حسد کرنے والا...... بھول جانے والا...... متفکر...... جو خوف وہراس کا شکار ہو۔

کراؤن چکرا: بنفشی رنگ

رنگ کا اطلاق:

اگر ضرورت سے کم فعال ہو...... بنفشی رنگ استعمال کریں۔

اگر ضرورت سے زیادہ فعال ہو...... زرد رنگ کے بعد بنفشی رنگ کی ایک ہلکی سی خوراک استعمال کریں۔

جسمانی کارگزاریاں:

یہ مرکز تمام تر اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے اور تمام تر ہڈیوں کے ڈھانچے کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مابعد الطبیعیاتی کارگزاریاں:

یہ چکرا تحت الشعوری دماغ کی اس سطح کے ساتھ جڑا ہوا ہے جو ہماری روحانیت کے ساتھ بندھی ہوئی ہے۔ یہ وہ مرکز ہے جو ہمیں کائنات کی بلند تر قوتوں کے ساتھ ہم آہنگ بناتا ہے اور یہ ہماری لطیف توانائیوں کے اجسام پر پُر قوت انداز میں اثر انداز ہوتا ہے اور ان کو طہارت اور پاکیزگی بخشتا ہے یہ مرکز گزشتہ زندگیوں کے ساتھ جڑا ہوا ہے اور موجودہ زندگی پر ان کے اثرات کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔

جذباتی / ذہنی رویے جو ناقص کارگزاری کا باعث بنتے ہیں

ضرورت سے زیادہ فعال کراؤن چکرا

شدت کے ساتھ محبت کا تصور کرنے والا...... مقبولیت کی ضرورت محسوس کرنے والا اور اپنے آپ کو ناگزیر تصور کرنے والا۔ ہمدردی کی ضرورت محسوس کرنے والا۔

ضرورت سے کم فعال کراؤن چکرا:

غلط فہمی کا شکار ہونا محسوس کرنا...... شرم محسوس کرنا...... اپنی ذات کی نفی کرنا...... اپنی ذات کا منفی تصور قائم کرنا...... نرم دلی اور شفقت سے محرومی۔

چکرے کی تشخیص کا عمل

قدیم استاد اپنے طلباء کو یہ سکھاتے تھے کہ وہ ہمیشہ ہوشیار، خبردار...... اور چوکنے رہیں ،اس کا مطلب یہ تھا کہ مختلف جذبوں اور رویوں کی جانب توجہ دیں...... وہ جذبے اور رویے جن کا تجربہ وہ دن بھر کے دوران کرتے تھے۔ جوں ہی وہ ایسا کرتے تھے تب وہ یہ تشخیص کر پاتے تھے کہ کون سا چکرا مرکز یا مراکز عدم توازن کا شکار تھے۔ اس کے علاوہ ان مراکز کو توازن سے ہمکنار کرنے کی تدابیر بروئے کار لاتے تھے اور یہ کام دن کے خاتمے پر انجام دیتے تھے۔ اس طرح عدم توازن میں اضافہ ہونے کا احتمال نہیں رہتا تھا اور اس طرح جسمانی مسئلہ منظر عام پر نہ آتا تھا۔ ہم بھی یہی کچھ انجام دے سکتے ہیں۔

ہم نے ابھی ابھی جسم کے چکروں کے نظام کا معائنہ کیا ہے۔ اب ہم یہ سمجھتے ہیں کہ کئی ایک جسمانی نظام اور جسم کے اعضا کیسے چکروں سے متاثر ہوتے ہیں اور کیسے جذباتی اور

ذہنی رویے چکروں کی ناقص کارکردگی کا باعث بن سکتے ہیں۔ ہم نے چکروں کے لیے بنیادی رنگوں کا مطالعہ بھی تھا۔

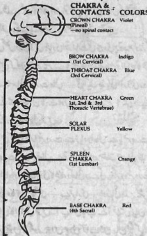
ہم نے جو علم اب تک حاصل کیا ہے اس کی بنا پر اب ہم چکروں کی تشخیص کرنے کے لیے تیار ہیں۔ تشخیص کی اس مہارت کے تحت...... ہم مسئلے کے شکار ایریا کی تشخیص کریں گے اور یہ تشخیص بھی کریں گے کہ کون سا چکرا عدم توازن کا شکار ہے۔ عام طور پر...... چکرا جس کا تعلق مخصوص مسئلے سے ہے وہ ضرورت سے زیادہ فعال یا ضرورت سے کم فعال ہوگا۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ مخصوص رنگ موجود ہیں جو چکروں کو توازن سے ہمکنار کرنے میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ وہ رنگ اور صورت حال پہلے ہی اس کتاب میں بیان کیے جا چکے ہیں۔ ہم ان مخصوص رنگوں کو چکرے کو توازن سے ہمکنار کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں اور اس طرح ہم جسمانی ...... جذباتی ...... ذہنی اور روحانی مسئلے سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ضرورت سے کم فعال چکرا عام طور پر وہ چکرا ہوتا ہے جس میں توانائی آزادی کے ساتھ نہیں بہہ رہی ہوتی۔ ایسے چکرے میں اور اس کے جسمانی نظام میں توانائی آزادی کے ساتھ نہیں بہہ رہی ہوتی۔ ایسی بنیاد رکھنے والا چکرا مثال کے طور پر بذات خود ایسی جسمانی صورت حال کی عکاسی کر سکتا ہے جیسے تھکاوٹ...... خون کی کمی وغیرہ۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ یہ ہماری بنیادی زندگی کی قوت کا مرکز ہے اور اگر اس میں توانائی کا بہاؤ آزادانہ ہوگا اور یہ رکاوٹ کا شکار ہوگا تب ہمیں ہماری کارگزاریوں کی انجام دہی کے لیے دن بھر کے دوران کافی زیادہ توانائی حاصل نہ ہوگی۔ سرخ رنگ کا اطلاق بیس چکرے کو تحریک بخش سکتا ہے اور یہ فعال بن سکتا ہے۔

چکروں کے ریڑھ کی ہڈی سے روابط

رنگ کے ارتعاش چکروں کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ وہ چکروں کو توازن سے ہمکنار کرتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ میں منتقل ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کا جوڑ مختلف اعضاء کے اعصابی راستوں اور نظاموں کی جانب منتقل کرتا ہے جن کے ساتھ وہ جڑے

ہوتے ہیں۔ توازن بحال ہو جاتا ہے۔



☆☆☆

ضرورت سے زیادہ فعال چکرا وہ چکرا ہوتا ہے جسے ضرورت سے زیادہ تحریک میسر آتی ہے اس مرکز کے اندر اور باہر زیادہ توانائی کھینچی چلی آتی ہے۔ مثال کے طور پر ضرورت سے زیادہ فعال بیس چکرا ہائی بلڈ پریشر کے ذریعے اپنی عکاسی کر سکتا ہے۔ سبز رنگ کا اطلاق جیسا کہ باب نمبر 1 میں اس چکرے کے لیے بیان کیا گیا ہے اس چکرے کو پرسکون بنائے گا۔

ایک عام قانون/دستور/اصول یہ ہے کہ ضرورت سے کم فعال چکرے کا علاج اس کے بنیادی رنگ کی ایک طاقتور خوراک سے کیا جا سکتا ہے اور ضرورت سے زیادہ فعال چکرے کا علاج اس کے مخالف رنگ کے استعمال سے کیا جاتا ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ

کون سے رنگ مخالف رنگ ہیں...... آپ "مخالف رنگوں کے چارٹ" کی جانب رجوع کریں۔ اگر آپ شک وشبے کا شکار ہوں تو آپ دونوں رنگوں کی مختلف مقدار کا اطلاق چکرا مرکز پر کریں۔ مخالف رنگ ایک دوسرے کو متوازن کرتے ہیں۔

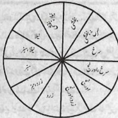
اس عمل میں محض درج ذیل بنیادی اقدامات کی پیروی پر توجہ مرکوز رکھیں۔

(1) یہ تشخیص کریں کہ کون سے چکرے یا چکروں کے عدم توازن کا شکار ہونے کا زیادہ احتمال ہے۔ جسمانی صورت حال...... کئی ایک جذباتی اور ذہنی رویے آپ کو یہ مرکز تلاش کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔ باب نمبر 1 میں دیئے گئے چارٹ اپنی معاونت کے لیے استعمال کریں۔

(2) یہ تشخیص کریں کہ کیا چکرا ضرورت سے زیادہ فعال ہے یا ضرورت سے کم فعال ہے ،اگر وہ ضرورت سے کم فعال ہے تو توانائی اور متعلقہ جسمانی نظاموں کی کارکردگی رکاوٹ کی شکار اور سست روی کا شکار دکھائی دے گی۔ اگر وہ ضرورت سے زیادہ فعال ہوگا تو اس کی عکاسی بے چینی...... بے قراری......اور ہائی بلڈ پریشر سے ہوگی۔

(3) رنگ کی تھراپی کا اطلاق کریں۔ آپ اس باب کے آخر میں بیان کیے گئے طریقے یا کسی بھی طریقوں کا مجموعہ جو اس پوری کتاب میں بیان کیا گیا ہے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ رنگ سے علاج کا دورانیہ مختلف ہوگا۔ بہت سی صورتوں میں آپ کو اپنا وجدان استعمال کرنا ہوگا۔ پانچ یا دس منٹ فی رنگ موثر اور کافی ہیں۔ علاج کے دورانیے کی تشخیص کے لیے آپ اگلے باب میں بیان کردہ مہارتوں سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

(4) مخصوص چکرے کے لیے رنگ کا اطلاق کرنے کے بعد...... یہ امر مفید ثابت ہوگا کہ آپ تمام تر سات چکروں کے مراکز کا عام توازن برقرار رکھیں۔ ہر ایک چکرا مرکز کے لیے دس تا پندرہ سیکنڈ کے دورانیے پر محیط رنگ کا علاج کریں اور بیس سے کراؤن تک یہ عمل کریں۔ اس طرح آپ کے نظام کو مزید استحکام میسر آئے گا۔



مخالف رنگوں کا چارٹ

جب ہم یہ تشخیص کرتے ہیں کہ ایک چکرا عدم توازن کا شکار ہے...... اس کے بعد ہمیں تشخیص کرنا ہوگی کہ کیا یہ ضرورت سے زیادہ فعال ہے یا ضرورت سے کم فعال ہے۔ اگر یہ ضرورت سے کم فعال ہے تب ہم محض اس چکرے کے مرکز کے بنیادی رنگ کا اطلاق کریں گے۔ اگر یہ چکرا ضرورت سے زیادہ فعال ہے تو ہم توازن بحال کرنے کے لیے اس کے مخالف رنگ کا اطلاق کریں گے۔

☆☆☆

چکروں کے لیے رنگ تھراپی

ہم روزانہ اپنے آپ کو توازن سے ہمکنار کرنے کے لیے رنگ تھراپی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح ہم اپنے آپ کو مضبوط تر...... زیادہ توازن سے ہمکنار رکھ سکتے ہیں۔ روز مرہ کے اس توازن کے حصول کے لیے کتاب بھر میں بیان کردہ رنگوں کے اطلاق کا کوئی بھی طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ یہ کام اس طور بخوبی انجام دے سکتے ہیں کہ آپ کسی بھی کپڑے کے اسٹور سے مختلف رنگوں کے کپڑے کے مربع شکل کے ٹکڑے خرید لیں جو 20 سینٹ فی ٹکڑا کے حساب سے دستیاب ہیں۔ یہ قوس قزح کے تمام رنگوں کے علاوہ دیگر

شیڈوں میں بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ایک مرتبہ جب آپ انہیں خرید لیں گے آپ روزانہ چکرا رنگ توازن قائم کرنے کا کام بخوبی اور جلد انجام دے سکتے ہیں۔

(1) یہ یقین دہانی حاصل کریں 10 تا 15 منٹ تک آپ کسی خلل اندازی کا شکار نہ ہوں گے اور اس سے زائد وقت کبھی کبھار ہی صرف ہوتا ہے۔ یہ یقین دہانی بھی حاصل کریں کہ آپ کا فون ہک سے اتار لیا گیا ہے۔

(2) کمر کے بل فرش پر لیٹ جائیں یا اپنے بیڈ پر لیٹ جائیں۔اپنے کپڑے ساتوں ٹکڑے (سرخ......اورنج......زرد......سبز......نیلا......INDIGO......اور بنفشی) اپنے پاس رکھیں۔

(3) اپنی آنکھیں بند کرلیں اور پرسکون ہو جائیں۔ سات گہرے سانس لیں، جوں ہی آپ پرسکون ہونے کا آغاز کریں۔ الٹ ترتیب کے تحت دن بھر پر ایک نظر دوڑائیں۔اس لمحے سے آغاز کریں جس لمحے آپ فرش یا بستر پر دراز ہوئے تھے اور دن بھر کے واقعات پر نظر دوڑائیں......اسی طرح نظر دوڑاتے ہوئے اس لمحے تک جا پہنچیں جس لمحے آپ صبح سویرے بستر سے علیحدہ ہوئے تھے (جب ہم الٹ ترتیب کے تحت دن بھر کے واقعات پر نظر دوڑائیں گے......ہم زیادہ توجہ مبذول پائیں گے......اور اس طرح ہم کسی واقعہ کو نظر انداز نہ کریں گے)

(4) بڑے جذبات اور رویوں کو نوٹ کریں جن کے تجربے سے آپ دوچار ہوتے تھے۔ ان سے کون سا چکرا زیادہ متاثر ہوا تھا؟ گذشتہ صفحات پر بیان کردہ چکروں کے بارے میں معلومات سے استفادہ کریں۔

(5) جب آپ اپنی تشخیص مکمل کرلیں......ان چکروں کے رنگوں کے کپڑوں کے ٹکڑے لیں جن کی شناخت آپ نے ابھی انجام دی تھی اور انہیں اپنے جسم کے ان حصوں پر رکھیں جو حصے ان چکروں کے ساتھ منسلک ہیں۔

(6) جوں ہی آپ چکرا پوائنٹس پر رنگدار کپڑے کے ٹکڑے رکھتے ہوئے لیٹے ہوئے ہوں ......یہ تصور کریں کہ رنگ جذب ہو رہے ہیں اور آپ کے جسم میں کھنچتے چلے جا رہے

ہیں اور یہ تصور بھی کریں کہ جوں ہی آپ لیٹے ہوئے ہیں چکرے رنگ کی وجہ سے توازن کا شکار ہو رہے ہیں۔کئی ایک گہرے سانس لیں......اس دوران آپ ہر ایک چکرے پر فوکس کریں اور کپڑے سے رنگ اپنے جسم میں کھینچنے کے عمل پر فوکس کریں تاکہ توازن بحال ہو سکے۔اس عمل کو تین تا پانچ منٹ تک جاری رکھیں یا حتیٰ کہ آپ محسوس کریں کہ وہ توازن سے ہمکنار ہو چکے ہیں۔

(7) اب تمام تر سات رنگوں کے حامل کپڑے کے ٹکڑے جسم کے چکرا پوائنٹس پر رکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ گہرا سانس لیں اور اپنے جسم کو اجازت فراہم کریں کہ وہ قوس قزح کی توانائیوں کو جذب کرے۔ یہ تصور کریں کہ وہ ہم آہنگ بنا رہی ہیں اور قوت فراہم کر رہی ہیں۔ یہ بھی تصور کریں کہ آپ کے جسم کے تمام تر سوشیالوجیکل پہلو توازن سے ہمکنار ہو رہے ہیں اور شفایابی سے ہمکنار ہو رہے ہیں جونہی آپ چکرا مراکز کے ذریعے رنگ جذب کرتے ہیں۔ کپڑوں کے ان ٹکڑوں کو پانچ تا دس سینٹ چکرا پوائنٹس پر پڑا رہنے دیں یا اس وقت تک پڑا رہنے دیں حتیٰ کہ آپ مکمل توازن اور ہم آہنگی محسوس کریں۔





چکرا کلر تھراپی (چکرا رنگ تھراپی)

ان چکرا مراکز پر رنگین کپڑے کے ٹکڑے رکھتے ہوئے آغاز کریں جن کے بارے میں آپ نے یہ تشخیص سرانجام دی تھی کہ ان کے عدم توازن کا احتمال ہے۔

اس کے بعد رنگین کپڑے کے ٹکڑے سات چکروں میں سے ہر ایک چکرے پر رکھیں۔ یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ ہر ایک مرکز کے لیے مناسب رنگ استعمال کر رہے ہیں اس کے بعد اپنے جسم کو کئی منٹوں تک توانائی جذب کرنے کی اجازت فراہم کریں۔

☆☆☆

باب نمبر 5 :

جن رنگوں کی ضرورت درپیش ہے ان کی تشخیص سرانجام دینے کا عمل

رنگوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے سب سے زیادہ پریشان کن پہلو یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ کون سا رنگ یا کون سے رنگ زیادہ سودمند ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ ایک مشکل مرحلہ ہے لیکن ناممکن نہیں ہے۔

ہم نے ایسا ہی ایک طریقہ گذشتہ باب میں پڑھا تھا...... چکرے کی تشخیص کے ضمن میں مختلف صورت احوال (جسمانی یا دیگر) زیر غور لاتے ہوئے جو اس وقت کسی فرد پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس باب میں ہم رنگ کی تشخیص کے دو اور طریقوں کی تحقیق و تفتیش کریں گے۔ یہ تمام طریقے علیحدہ طور پر یا مجموعی طور پر بروئے کار لائے جا سکتے ہیں۔ ہم محض ان لطیف اثرات کی شناخت کا کام کر رہے ہیں جو ہمیں متاثر کرتے ہیں اور اس طرح ہم مناسب ترین رنگ تھراپی کی تشخیص کر سکتے ہیں جو ہمارے لیے زیادہ سودمند ثابت ہو گی۔

ریڈس تھیسیا (RADIESTHESIA) کے ذریعے رنگ تھراپی کی تشخیص کا عمل

ریڈس تھیسیا وہ طریقہ کار ہے جس کے تحت انرجی ری ڈی ایشن کی تشخیص کی جاتی

ہے۔

یہ طریقہ کچھ اس طرح کام کرتا ہے:

ہمارا اعصابی نظام لطیف انرجیوں (توانائیوں) کے خلاف ردعمل کا اظہار کرتا ہے؟ اکثر ہم ان لطیف توانائیوں کی شناخت نہیں کرتے۔ ریڈس تھیسیا کے تحت ان شناخت نہ کی جانے والی توانائیوں کو شناخت کرنے کے لیے کچھ تدابیر استعمال کی جاتی ہیں۔ ریڈس تھیسیا کی دو عام تدابیر ڈاؤزنگ راڈ (DOWSING ROD) اور پینڈولم (PENDULUM) ہیں۔

ریڈس تھیسیا کی کوئی بھی تدبیر شفایابی سے بڑھ کر اہلیتوں کی حامل ہوتی ہے۔ آپ ان تدابیر کو تحت الشعوری دماغ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ ان کو آپ اپنے ذہنی حساس اور وجدانی احساس کو بیدار کرنے اور فعال بنانے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں...... گزشتہ زندگی سے پردہ اٹھانے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں...... اعلیٰ سطح کے علم کے ساتھ رابطہ جوڑنے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں اور خوابوں کی تعبیر کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ میں ان لوگوں کے لیے پینڈولم اور ڈاؤزنگ راڈ کی تدابیر کی سفارش کرتا ہوں جو مابعد الطبیعیات کے میدان سے منسلک ہیں کیونکہ ان کا اطلاق کئی مقاصد کے لیے سودمند ہے۔ پینڈولم بالخصوص تھراپی کے لیے موثر رنگوں (اور ان کے مجموعوں) کی تشخیص میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ پینڈولم ایک ایسی تدبیر ہے جس کے ذریعے تحت الشعوری دماغ کے ساتھ ابلاغ کا مرحلہ انجام دیا جاسکتا ہے۔ ہمارا تحت الشعور جسم کے اندر یا جسم کے باہر ہر ایک توانائی سے باخبر اور آشنا ہے۔

پینڈولم بذات خود کوئی جواب نہیں دیتا۔ تحت الشعوری دماغ اعصابی نظام کے ذریعے ہمارے ساتھ ابلاغ سے مربوط ہوتا ہے۔ اعصابی نظام ابلاغ کو ایک الیکٹریکل سگنل پر ٹرانسلیٹ کرتا ہے جو پینڈولم کو حرکت دینے کا باعث بنتا ہے۔ پینڈولم کا ہلنا/جھولنا ایک آئیڈیوموٹر (IDEOMOTOR) جواب ہے اس کی وجہ پٹھے کا غیر ارادی ایکشن ہے

جسے جسم کے اعصابی نظام کے ذریعے تحت الشعوری دماغ سے تحریک میسر آتی ہے۔

پینڈولم ان معمولی اشیاء سے بنایا جاسکتا ہے جو گھر میں بہ آسانی دستیاب ہوتی ہیں محض یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ جو چیز بطور وزن استعمال کریں وہ اس قدر بھاری ہو کہ لہرا سکے اور آزادانہ طور پر لٹک سکے۔ پینڈولم کی چار اقسام ہیں۔

(پینڈولم کی عام اقسام کی تصویر ملاحظہ ہو)

☆☆☆

پینڈولم کی عام اقسام





عام نیکلیس ...... کراس اور چین (CHAIN)

☆☆☆

پنڈولم کے استعمال کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ اسے محسوس کیا جائے۔ ایک ڈیسک یا میز پر بیٹھ جائیں۔ اپنے پاؤں فرش پر ہموار رکھیں۔ آپ کی کہنی ڈیسک پر ہونی چاہیے۔ چین کے آخری سرے سے پنڈولم کو پکڑیں۔ اپنے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے ساتھ پکڑیں۔ ایک یا دو لمحے کے لیے اسے لٹکنے دیں۔ اب اس کو گھڑی کی سوئیوں کی سمت میں آہستگی کے ساتھ گھمائیں۔ اسے رکنے دیں اور مابعد اسے گھڑی کی سوئیوں کی مخالف سمت میں گھمائیں۔ اس کے بعد اسے عمودی ...... افقی ...... اور آڑا ترچھا حرکت دیں۔ اسے محسوس کرتے ہوئے پُرسکون رہیں۔

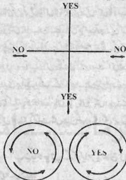
اگلا مرحلہ اسے یہ سکھانا ہے کہ تحت الشعور دماغ کا جواب کیسے دیتا ہے۔ یہ آپ کے کمپیوٹر کی پروگرامنگ کی مانند ہے۔ آپ اسے بتا رہے ہیں کہ آپ کسی قسم کے فیڈ بیک کی توقع رکھتے ہیں تاکہ آپ اس وقت اس کی حرکت کو سمجھنے کے قابل ہوں جب آپ اس سے سوالات پوچھیں۔ اسی قسم کی تصاویر کاغذ پر بنائیں اور انہیں ڈیسک پر رکھیں۔ پنڈولم کو اس کے درمیان سے لگائیں۔

پنڈولم کی حرکات کی پروگرامنگ سرانجام دینا

اپنے آپ کو با آواز بلند بتائیں:

"جب میں ایک سوال پوچھوں گا اور جواب ہاں میں ہوگا ...... میرا تحت الشعور پنڈولم کو حرکت دے گا (ہدایت)"

آپ اس طریقے کی پیروی بھی کر سکتے ہیں جس کو ہم نے یہاں پر بیان کیا ہے جس کے تحت "ہاں" عمودی محور سے مطابقت رکھتا ہے۔ اس پوائنٹ پر اپنے پنڈولم کو آہستگی کے ساتھ عمودی لائن میں گھمائیں۔ آپ محض تحت الشعوری دماغ کی پروگرامنگ کا مرحلہ سر کر رہے ہیں کہ آپ کے سوالات کے جواب میں پنڈولم کو کیسے گھمانا ہے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ گولائی میں بھی گھما سکتے ہیں۔ اس عمل کو دن بھر میں کئی منٹوں تک انجام دیں اور کم از کم ایک ہفتے تک انجام دیتے رہیں۔



جوں ہی آپ اپنے پنڈولم کو پروگرام کرنے کا آغاز کریں ...... اسے ٹیسٹ کریں۔ اپنے آپ پر یہ ثابت کریں کہ یہ کام کرتا۔ اپنی کہنی آرام کے ساتھ ڈیسک پر رکھیں اور پنڈولم کو ساکت لٹکنے دیں۔ لفظ "ہاں" کے بارے میں سوچیں اسے اپنے ذہن میں دہرائیں اور اپنی آنکھوں کو اجازت دیں کہ وہ "ہاں" کی لائن پر اوپر اور نیچے دیکھیں۔ اس وقت تک یہ عمل جاری رکھیں حتیٰ کہ پنڈولم بذات خود اوپر اور نیچے حرکت کرنے لگے۔ پُرسکون رہیں۔ اب "اسٹاپ" کے بارے میں سوچیں۔ جوں ہی پنڈولم رک جائے تب "ہاں" کی لائن استعمال کرتے ہوئے اس عمل کو دہرائیں۔

جب آپ پینڈولم اوراس کے آپریشن کے عادی ہو جاتے ہیں...... آپ اسے اپنے تحت الشعور اور وجدان سے یہ پوچھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ کس رنگ یا رنگوں کی ضرورت ہے۔ایک چھوٹا سا چارٹ بنائیں جس پر رنگوں کی فہرست موجود ہو

(تصویر بہ عنوان پینڈولم کے ساتھ رنگوں کی تشخیص کرنا ملاحظہ ہو)

ہر ایک رنگ کے اوپر پینڈولم لٹکاتے ہوئے...... سوال پوچھیں......

''کیا......اس رنگ کی ضرورت ہے۔''

(خالی جگہ پر اپنا نام تحریر کریں یا اس کا نام تحریر کریں جس کا آپ علاج کر رہے ہیں)

اگر پینڈولم ''ہاں'' میں جواب دیتا ہے۔اس جانب توجہ دیں کہ اس کی حرکت کس قدر توانا ہے۔شدت اور اسپیڈ یہ ظاہر کرتی ہے کہ اس مخصوص رنگ کی کس قدر ضرورت ہے۔ حرکت جس قدر تیز تر ہوگی...... آپ کو اس رنگ کی ''ضرورت'' اسی قدر زیادہ ہوگی۔

اپنے چارٹ پر درج ہر ایک رنگ کے ساتھ اپنے پینڈولم کے ساتھ یہی عمل دہرائیں ۔آپ اپنا سوال بولیں تا کہ اس کا جواب ''ہاں'' یا ''ناں'' میں دیا جا سکے۔اس کے بعد رنگ کے علاج کا اطلاق کریں اور اس کتاب میں بیان کردہ کسی بھی طریقے کے تحت آپ ایسا کر سکتے ہیں۔

علاج کے بعد...... آپ یہ جاننا چاہیں گے کہ کیا مزید علاج کی ضرورت ہے۔اپنے پینڈولم کو ایسے سوالات پوچھیں جیسے:

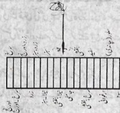
''کیا......مزید سرخ رنگ کی ضرورت ہے۔''

''کیا علاج کے لیے پانچ منٹ کافی ہیں''

مشق کے ساتھ آپ پینڈولم کے استعمال کو سمجھ جائیں گے اور آپ زیادہ درستگی کے ساتھ اپنے رنگ کے علاج کے اثرات ٹیسٹ کر سکیں گے اور اس کی تصدیق کر سکیں گے۔

کن شیالوجی (KINESIOLOGY) کے ذریعے رنگ تھراپی کی تشخیص سرانجام دینا

کن شیالوجی جسم میں پٹھوں کی حرکات کا مطالعہ ہے...... ارادی یا غیر ارادی طور پر ......اور ہمارے بقایا توانائی نظام کے ساتھ ان کا باہمی عمل ۔اس مطالعہ کا ایک حصہ جسم کے پٹھوں اور الیکٹریکل سسٹم کے درمیان تعلق پر بنیاد کرتا ہے۔ جونہی پٹھہ حرکت کرتا ہے سکڑتا ہے یا پھیلتا ہے...... الیکٹریکل انرجی خارج ہوتی ہے۔اگر پٹھوں پر ضرورت سے زیادہ بوجھ ڈالا جائے...... ان سے ضرورت سے زیادہ کام لیا جائے تب بہت زیادہ الیکٹریکل انرجی خارج ہوتی ہے اور اس کے نیچے میں پٹھوں میں درد...... کمزوری......اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔اکثر پٹھوں سے زیادہ کام نہ لیا جائے تب بہت زیادہ میکنیک انرجی جمع ہو جاتی ہے اور پٹھے نرم پڑ جاتے ہیں اور ان کے گرد چربی جمع ہو جاتی ہے۔



پینڈولم کے ساتھ رنگوں کی تشخیص سرانجام دینا

جب آپ پینڈولم کے استعمال میں مہارت حاصل کر لیں...... کلر چارٹ کا استعمال

کریں جوان رنگوں کی تشخیص سرانجام دینے میں آپ کا معاون ثابت ہوگا جو تھراپی اور صحت کے لیے انتہائی سودمند ہوں گے۔ باری باری پینڈولم کو آزادانہ طور پر ہر ایک رنگ کے اوپر لٹکائیں اور سوال پوچھیں:

''کیا اس رنگ کی ضرورت ہے؟''

پینڈولم کی حرکت آپ کو جواب دے گی۔ علاج کے بعد...... آپ ایک مرتبہ پھر رنگوں کو چیک کرسکتے ہیں اور محض ''ہاں'' اور ''ناں'' سوال کا نظریہ استعمال کرتے ہوئے

''کیا سرخ رنگ کی مزید ضرورت ہے؟''

''کیا...... مزید بنفشی رنگ کی ضرورت ہے؟''

پینڈولم آپ کے وجدان تک آپ کی رسائی کے حصول میں معاون ثابت ہوگا لہٰذا رنگ کا اطلاق زیادہ سودمند طریقے سے کرنا ممکن ہوگا۔

ہماری سوچیں اور جذبات دماغ کی لہروں کے مخصوص نمونے کو ظاہر کرتے ہیں...... الیکٹرومیکنیک فری کوئینسیز...... جو ہمارے اعصاب کی کارگزاری اور ہمارے جسم کے تمام تر الیکٹریکل سسٹم کے ساتھ مزاحم ہوسکتی ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ باب نمبر 4 میں ہم نے مخصوص جذباتی اور ذہنی رویوں کی نشاندہی کی تھی جو ناقص کارگزاری کا سبب بن سکتے ہیں۔ وہ جسم کے کسی سوشیالوجیکل پراسس کو ''شارٹ سرکٹ'' کرسکتے ہیں۔ بہت زیادہ منفی توانائی پٹھوں کو کمزور کردے گی۔ اگر ہم چکرا ایریا کو ٹیسٹ کریں اور اسے کمزور پائیں تب یہ بھی عین ممکن ہے کہ اس چکرا کے ساتھ منسلک سوشیالوجیکل نظام بھی کمزور ہیں۔ ہم ان کو توازن سے ہمکنار کرنے اور تقویت فراہم کرنے کے لیے رنگ استعمال کرسکتے ہیں۔

پٹھوں کی ٹیسٹنگ ہمیں قطعی فیڈ بیک دیتی ہے...... یہ ہماری توانائیوں اور ان کی صحت کے بارے میں ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ بے خطا نہیں ہوتا لیکن یہ ذاتی آشنائی اور ذمہ داری کے لیے نکتہ آغاز فراہم کرتا ہے۔

پٹھوں کی ٹیسٹنگ آسان ہے۔ آپ کو اس ٹیسٹنگ کے لیے اپنے جسم کے پٹھوں کے نظام کے وسیع تر علم کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ اپنے جسم کے چکرا مراکز کی لوکیشن کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہوگی کہ وہ کہاں پر واقع ہیں۔ ذیل کی سطور میں بیان کیا گیا ہے کہ پٹھوں کا ٹیسٹ کیسے انجام دینا ہے۔

(1) ٹیسٹ کرنے کے لیے ایک چکرا مرکز (سینٹر) کا انتخاب کریں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ ان سب کو ٹیسٹ کرسکتے ہیں۔ لیکن فی الحال یہ ضروری ہے کہ آپ یہ تجربہ کریں کہ یہ پراسس کیسے کام کرتا ہے۔

(2) جس فرد کو آپ نے ٹیسٹ کرنا ہے اس سے کہیں کہ اپنا بازو باہر کی جانب ایک سائیڈ کی جانب پھیلائے۔ اس کا دوسرا ہاتھ اس چکرا پوائنٹ پر ہونا چاہیے جسے ٹیسٹ کرنا مطلوب ہے۔ (تصویر بہ عنوان ''پٹھے کی ٹیسٹنگ کے ذریعے رنگ کی تشخیص سرانجام دینا'' ملاحظہ ہو)

(3) اپنا ہاتھ دوسرے شخص کے پھیلے ہوئے بازو کی کلائی پر رکھیں۔ جب آپ اسے نیچے کی جانب دباتے ہیں اس شخص سے کہیں کہ وہ مزاحمت کرے۔ اس قدر دباؤ نہ ڈالیں کہ اس کا بازو نیچے کی جانب جھک جائے، محض دو انچ کے برابر مقام پر دباؤ ڈالیں۔ آہستہ آہستہ دباؤ ڈالیں اور اسے آہستہ آہستہ ختم کریں۔ مشق کے ساتھ آپ قوت اور مزاحمت سے ہم آہنگ ہوجائیں گے۔

(4) چکرے کی موجودہ قوت کی تشخیص کے بعد اب یہ مظاہرہ کرنے کا وقت ہے کہ یہ ہماری سوچوں اور جذبات کی وجہ سے کیسے شاٹ سرکٹ ہوتا ہے۔

باب نمبر 4 سے رہنمائی حاصل کرتے ہوئے...... اس شخص کو ایک جذباتی یا ذہنی رویے پر فوکس کرنے کے لیے کہیں جو چکرا مرکز کی کارکردگی میں نقص پیدا کرسکتا ہے۔

پٹھے کے ٹیسٹ کے ذریعے رنگ کی تشخیص کا عمل



متعلقہ شخص کا ایک بازو سائیڈ کی جانب پھیلاتے ہوئے آغاز کریں اور اس کا ایک ہاتھ اس چکرا پوائنٹ پر رکھیں جسے ٹیسٹ کرنا مطلوب ہو۔ اس طرح چکرا اور پٹھے کی قوت کے درمیان سلسلہ (ربط) قائم ہو جائے گا۔ پھیلے ہوئے ہاتھ کی کلائی پر دباؤ ڈالتے ہوئے اسے نیچے کی جانب دبائیں۔ مزاحمت قطعی فیڈ بیک مہیا کرتی ہے۔



☆☆☆

جب جذباتی یا ذہنی رویہ ذہن میں ہے...... اس شخص کو دوبارہ ٹیسٹ کریں جیسا آپ نے مرحلہ نمبر 1 تا 3 میں کیا تھا۔ آپ دیکھیں گے کہ اس شخص کے پٹھے کا جواب قابل غور حد تک کمزور تر ہوگا۔ یہ اس امر کا مظاہرہ ہے کہ جذبات اور رویے ہماری سوشیالوجیکل سطحات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ ایک ضروری امر ہے کہ آپ ان جذبات سے آشنا ہوں جن کا تجربہ آپ دن بھر کے دوران کرتے ہیں۔ اگر آپ ان چکروں کو دوبارہ توازن سے ہمکنار نہ کریں گے جو جذبات سے متاثر ہوتے ہیں...... تب آپ جسمانی بیماری کا شکار ہو سکتے ہیں۔

یہ مظاہرہ بھی ضروری ہے کہ ارتعاش...... رنگ کی صورت میں کس طرح معاون ثابت

ہو سکتا ہے۔ کسی رنگ تھراپی کے استعمال سے قبل اس پراسس سے گزرنے کا عمل ایک بہتر عمل ہے۔ اس کے شکوک وشبہات رفع ہو جاتے ہیں اور علاج کی اثر پذیری میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس کتاب میں بیان کردہ رنگ سے شفایابی کا کوئی بھی طریقہ استعمال کرتے ہوئے...... ٹیسٹ کیے گئے چکرا پر 15 تا 30 سیکنڈ رنگ کا اطلاق کریں۔ اب ایک مرتبہ پھر پٹھے کی ٹیسٹنگ کا مرحلہ انجام دیں۔ اگر آپ نے رنگ سے شفایابی کا طریقہ درست طور پر استعمال کیا ہوگا تو اِس صورت میں آپ قابل ذکر بہتری پائیں گے۔

پٹھوں کی یہ ٹیسٹنگ آپ اپنے آپ پر بھی انجام دے سکتے ہیں۔ آپ اپنے جسم کے کسی بھی پٹھے کو ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔ الیکٹریکل سسٹم اور چکرے جسم کے تمام تر پٹھوں کی کارگزاری کے ساتھ بندھے ہوئے ہوتے ہیں...... ارادی طور پر یا غیر ارادی طور پر۔ ذاتی ٹیسٹنگ روزانہ انجام دینی چاہیے۔ اس عمل پر زیادہ وقت صرف کرنا نہیں ہوتا اور یہ عمل عدم توازن سے محفوظ رکھتا ہے۔

ذاتی ٹیسٹ کا آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی انگلیاں استعمال کریں۔ ذہنی طور پر اپنے ذہن کو جسم کے کسی مخصوص چکرا پوائنٹ پر فوکس کریں، آپ کو اپنے ٹیسٹ کے لیے اپنا ہاتھ اس پر نہیں رکھنا ہوگا۔ جوں ہی آپ اس چکرا سینٹر پر اپنی توجہ مرکوز کرواتے ہیں...... ایک ہاتھ کا انگوٹھا اور انگشتِ شہادت آپس میں سختی کے ساتھ ملائیں (''اپنے پٹھے کی ٹیسٹنگ'' کے عنوان کے تحت تصویر ملاحظہ ہو) اپنے دوسرے ہاتھ کی انگشت شہادت کے ساتھ دائرہ بناتے ہوئے انگوٹھے اور انگلی کو علیحدہ کرنے کی کوشش کریں...... اگر چکرا کمزور ہو تب انگوٹھا اور انگلی بہ آسانی علیحدہ ہو جائیں گے اور اگر یہ مضبوط ہو تب یہ باہم اکٹھے ہی رہیں گے۔

ذاتی ٹیسٹنگ کے لیے یہ امر سودمند ہے کہ آپ پہلے تمام تر چکرا سسٹم کو بیلنس کریں...... توازن سے ہمکنار کریں اور اس کے بعد اپنی انگلیاں استعمال کرتے ہوئے پٹھے کی ٹیسٹنگ کریں۔ یہ جانچ کرنا سیکھیں کہ کب توانائیاں مضبوط ہیں۔ دن بھر میں وقفے وقفے

بعد پٹھے کی ٹیسٹنگ سے عہدہ برآ ہوں۔ کیا مزاحمت اسی قدر مضبوط ہے جس قدر اس وقت مضبوط تھی جب آپ توازن کا شکار تھے؟ پٹھوں کا جواب ہمیں قطعی فیڈ بیک سے نوازے گا۔ وہ ہمارے رنگ کی ضرورتوں کے لیے ہمیں نکتہ آغاز فراہم کرتے ہیں اور ان کے اطلاق کے ایریا کی نشاندہی بھی کرتے ہیں۔

اپنے پٹھے کی ٹیسٹنگ کا عمل



جس چکرے پر آپ فوکس کر رہے ہیں اگر وہ مضبوط اور حالت توازن میں ہے...... تو اس پٹھے کا جواب جسے آپ ٹیسٹ کر رہے ہیں بھی مضبوط اور متوازن ہوگا۔ انگوٹھے اور انگشتِ شہادت کو علیحدہ کرنا مشکل ہوگا جب آپ توازن کے حامل ایک چکرے کو ٹیسٹ کر رہے ہوں گے۔



جس چکرے پر فوکس کیا جا رہا ہے اگر وہ کمزور ہے تو انگوٹھا اور انگشتِ شہادت بہ آسانی علیحدہ ہو جائیں گے۔ اس چکرے پر سودمند رنگ کا اطلاق کرتے ہوئے اس چکرے اور پٹھے کے ردعمل دونوں کو تقویت میسر آئے گی۔

☆☆☆

ضروریات کی شناخت کے بعد رنگ کا اطلاق کرنا

کبھی کبھار رنگ کی شناخت کا عمل آسان ترین حصہ ہوتا ہے۔ اطلاق کا طریقہ...... اطلاق کا دورانیہ اور دیگر عناصر پریشان کن ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کتاب میں آپ کو رنگوں کے اطلاق کی کئی ایک مہارتوں سے روشناس کروایا گیا ہے۔ باب نمبر 2 میں ہم نے ایک ایسا طریقہ بیان کیا تھا جس کے تحت آپ کے اپنے ہاتھ اور سوچیں ملوث ہوتی ہیں اور رنگدار انرجی کسی دوسرے فرد یا اپنے آپ کو روانہ (ارسال) کی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دیگر مہارتوں کی وضاحت بھی انجام دی جائے گی۔

ایک مرتبہ جب اس رنگ/ رنگوں کی تشخیص کر لیتے ہیں جن کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔ اب محض ان کا اطلاق کے مسئلہ باقی رہ جاتا ہے۔ کہ ان کو کس طرح لگایا جائے۔ وہ طریقہ استعمال کریں جو آپ کے لیے انتہائی موثر اور کارگر ہو۔ درج ذیل میں سے کوئی بھی طریقہ موثر ثابت ہو سکتا ہے (یہ تمام طریقے اس کتاب میں بیان کیے گئے ہیں۔

☆ اس چکرے پر رنگ کا اطلاق تا کہ اس کے متعلقہ سوشیالوجیکل عنصر کو تبدیل کیا جا سکے۔
☆ جسم کے اس حصے پر اپنے ہاتھوں کے ذریعے رنگ کو پراجیکٹ کرنے کا عمل جو عدم توازن کا شکار ہے۔
☆ رنگدار سانس لینے کا عمل تا کہ آپ کا جسم مناسب رنگدار انرجی (توانائی) سے بھر سکے۔
☆ کلر۔ چارجڈ (Charged) پانی پینے کا عمل۔
☆ رنگدار کپڑوں کے ٹکڑے چکروں یا جسم کے ایریا پر رکھنے کا عمل۔
☆ رنگ تھراپی کے لیے سلائیڈ پراجیکٹر استعمال کرنے کا عمل۔
☆ شفایابی کے سیشن میں معاونت حاصل کرنے کے لیے رنگدار موم بتیوں کا استعمال۔

☆☆☆

باب نمبر 6:

ہوااور پانی کے ساتھ رنگ تھراپی

زندگی کے دو اہم ترین عناصر ہوا اور پانی ہیں۔ ان عناصر کی عدم موجودگی میں ہم زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگ معقول مقدار میں پانی نہیں پیتے یا معقول مقدار میں تازہ ہوا حاصل نہیں کرتے۔ ان دونوں عناصر میں اضافہ ہماری توانائی کی سطح میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ ہم ہوا اور پانی دونوں کو رنگ تھراپی میں بھی استعمال کر سکتے ہیں، اس طرح ہمارے جسم کو یہ معاونت میسر آئے گی کہ وہ کئی اقسام کی بیماریوں کے خلاف بذات خود شفا حاصل کر سکے۔

صحت و تندرستی اور توانائی کے لیے تازہ ہوا اور مناسب سانس لینا بے حد ضروری ہے۔ ناک کے راستے سے سانس لینے کا عمل انتہائی سود مند ثابت ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اس بری عادت میں مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ منہ کے راستے سے سانس لیتے ہیں اور وہ یہ محسوس نہیں کرتے کہ ناک کے ذریعے سانس لینے کا عمل زیادہ فطری اور صحت مند عمل ہے۔ منہ سے سانس لینے والے افراد بیماریوں کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ یہ عمل توانائی میں کمزوری واقع کرتا ہے اور یہ آپ کے جسم کو بھی کمزوری سے ہمکنار کر سکتا ہے۔ منہ اور پھیپھڑوں کے درمیان کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو ہوا کو فلٹر کر سکے اور گرم کر سکے۔ لہٰذا گرد و غبار...... مٹی اور دیگر ناپسندیدہ عناصر بہ آسانی پھیپھڑوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ منہ سے سانس لینے کی وجہ سے ٹھنڈی (سرد) ہوا پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے اور نمونیے کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

دوسری جانب ناک سے سانس لینے کا عمل ایک صحت مندانہ عمل ہے اور یہ عمل ہماری توانائی کے تمام تر نظام کے لیے مفید ہے اور اسے تقویت فراہم کرتا ہے۔ ناک کے نتھنوں

اور ناک کے راستے میں چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں جو ہوا کو فلٹر کرتے ہیں اور چھلنی کا کام انجام دیتے ہیں۔ ناک کے راستے سے ہوا گرم ہو کر پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے اور ہوا پھیپھڑوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح سانس زیادہ توانائی بہم پہنچانے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

گہرے سانس لینے پر فوکس کرتے ہوئے ہم جو ہوا سانس کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں اسے توانائی میں تبدیل کرنے میں معاونت میسر آتی ہے۔ مناسب فوکس کی بدولت جسم کے مختلف حصوں میں سانس لینا ممکن ہو سکتا ہے اور اسے توانائی کی مختلف فریکوئنسیز میں تبدیلی کرنا بھی ممکن ہو سکتا ہے۔

سانس لینے کی ایک سود مند ترین مشق یہ ہے کہ صبح سویرے کی ہوا استعمال کی جائے تا کہ جسم کو توانائی کا خزانہ میسر آ سکے۔ آپ کھلی فضا میں بیٹھ جائیں۔ اپنی زبان کی نوک اپنے منہ کی چھت (تالو) کے ساتھ لگالیں...... بالائی سامنے دانتوں کے پیچھے۔ ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس لیں اور آہستگی کے ساتھ پانچ تک گنتے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ اس کے بعد پانچ تک گننے تک سانس روک رکھیں اور مابعد پانچ تک گننے کے دوران منہ کے راستے سانس خارج کریں۔



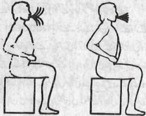
ناک کے نتھنوں کے ذریعے مناسب سانس لینے کا عمل

ناک کے نتھنوں کے ذریعے سانس اندر کھینچنے کا عمل ایک صحت مند عمل ہے۔ ناک کے نتھنوں کا راستہ ہوا کو نہ صرف فلٹر کرتا ہے بلکہ اس کو گرم بھی کرتا ہے۔ ایک مثالی توانائی بخش سانس ناک کے ذریعے لیا جاتا ہے اور اس دوران آپ کی زبان آپ کے منہ کی چھت (تالو) کے ساتھ لگی ہونی چاہیے یعنی بالائی سامنے دانتوں کے پیچھے ہونی چاہیے۔ منہ کے راستے سانس خارج کریں۔ یہ عمل توانائی کے دو بڑے راستوں کو فعال بناتا ہے اور جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

☆☆☆

جونہی آپ یہ مشق انجام دیں اپنی آنکھیں نرمی کے ساتھ بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ ہوا تقویت پہنچانے والی توانائی کے ساتھ آپ کے تمام تر جسم میں بھر رہی ہے جو شفا عطا کرتی ہے اور قوت فراہم کرتی ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ روشنی میں سانس لے رہے ہیں اور اس میں تمام رنگ شامل ہیں۔ ہر صبح 10 تا 15 منٹ تک یہ مشق انجام دیں اور آپ یہ محسوس کر کے حیران ہوں گے کہ آپ دن بھر کس قدر توانا رہتے ہیں۔ آپ کو تھکاوٹ کم محسوس ہوگی اور دن بھر میں وقفے وقفے کے بعد اس طرح سانس لینے کے عمل کی بدولت دن بھر آپ کا نظام توازن سے ہمکنار رہے گا اور آپ کا دباؤ...... کھنچاؤ...... اور تناؤ زائل ہوگا اور آپ کی توانائی بحال رہے گی۔

مناسب طور پر سانس لینے کے عمل میں پردہ شکم بھی ملوث ہوتا ہے۔ اپنے ہاتھ آرام کے ساتھ اپنی ناف پر رکھیں۔ گہرا سانس لیں۔ کیا آپ کے ہاتھ باہر کی جانب حرکت کرتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ مناسب انداز میں سانس لے رہے ہیں اور آپ پردہ شکم سے سانس لے رہے ہیں۔ بہت سے لوگ محض سینے (چھاتی) کے بالائی حصے سے سانس لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہوا جسم میں گہرائی تک نہیں پہنچ پاتی اور سانس لینے سے کم توانائی میسر آتی ہے۔



ایک مخصوص گنتی گننے تک ناک کے راستے سانس لیں اور اس شمار تک سانس روکے رکھیں اور مابعد اسی شمار تک منہ کے راستے سانس خارج کریں۔



ہر ایک سانس کے ساتھ آپ کو پردہ شکم کو پھیلتا ہوا محسوس کرنا چاہیے۔

☆☆☆

سانس لینے کی ایک اور سودمند مہارت توانائی کا ایک مدار (ORBIT) جسم کی پشت کے اوپر اور سامنے حصے کے نیچے تخلیق کرنا ہے۔ تاؤ (TAO) کی شفایابی کے عمل میں اسے مائیکرو کاسمک آرٹ کہا جاتا ہے۔ ہم اپنے جسم بھر میں کئی ایک اعصابی راستوں کے حامل ہیں۔ ان میں دو راستے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ ان میں سے ایک گورننگ مریڈین (GOVERNING MERIDIAN) کہلاتا ہے۔ یہ راستہ ریڑھ کی ہڈی سے اوپر پھیلتا ہے اور دماغ کے ذریعے واپس نیچے منہ کی چھت (تالو) تک آتا ہے۔ دوسرا راستہ کنسپشن مریڈین (CONCEPTION MERIDIAN) کہلاتا ہے۔ یہ جسم

کے سامنے حصے سے گزرتا ہوا زبان کی نوک پر جا کر ختم ہو جاتا ہے۔

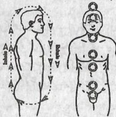
زبان ٹریگر (TRIGGER) ہے۔ جب زبان کو سامنے والے دانتوں کے پیچھے منہ کی چھت (تالو) پر رکھا جاتا ہے۔ یہ انرجی (توانائی) کے دو چینلوں کو باہم منسلک کر دیتی ہے۔ جو ہوا ہم سانس کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں وہ توانائی میں تبدیل ہو جاتی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے اوپر اور سامنے جسم کے نیچے گردش کر سکتی ہے۔ سانس لینے کے دوران سوچ کو فوکس کرتے ہوئے اور زبان کی مناسب پوزیشن کی بدولت توانائی کی اس گردش کا بخوبی اہتمام کیا جا سکتا ہے۔

توانائی کا مدار (ORBIT) ریڑھ کی ہڈی کے اوپر اور واپس جسم کے سامنے والے حصے کے نیچے چکر لگاتا ہے۔ یہ جسم کے بڑے اعضا کو توانائی فراہم کرتا ہے اور تمام تر اعصابی نظام کو بھی توانائی عطا کرتا ہے اور ان کی شفایابی کا بھی باعث بنتا ہے، سانس کے ساتھ کام کرتے ہوئے ...... اس کے علاوہ رنگ اور مائیکرو آربٹ کے ساتھ کام کرتے ہوئے ہم جسم کے مختلف حصوں میں زیادہ آسانی کے ساتھ توانائی پمپ کر سکتے ہیں۔ جوں ہی آپ بیٹھے گہرے سانس لے رہے ہوں گے آپ محسوس کریں گے یہ توانائی کے لوپ (LOOP) فطری طور پر ظہور پذیر ہوتے ہیں اور آپ اس سے زیادہ آشنائی حاصل کریں گے۔ آپ اس لوپ میں گرمائش بھی محسوس کریں گے جوں ہی یہ جسم کے چکرے کی کارگزاریوں کو تقویت بہم پہنچائے گا۔

سانس لینے کا عمل اور مائیکرو کاسمک آربٹ

توانائی کا ہر ایک سرکل چکرا کو تقویت فراہم کرتا ہے یہ گھڑی کی سوئیوں کی سمت مضبوط تر گھماؤ کا سبب بنتا ہے اور متعلقہ جسمانی توانائیوں کو تقویت بخشتا ہے۔ مائیکرو کاسمک آربٹ تخلیق کرنے کے لیے اور اپنی توانائی میں اضافے کے لیے مناسب طور پر سانس لیں اور جونہی آپ اس عمل میں مصروف ہوں تب محسوس کریں کہ توانائی ریڑھ کی ہڈی سے اوپر اور جسم کے سامنے حصے سے نیچے گردش کر رہی ہے...... اسے اپنے چکرا مرکز کو توانائی فراہم

کرتے محسوس کریں۔ آپ یہ دیکھنے کی خواہش بھی کر سکتے ہیں کہ ہر ایک آربٹ ایک مختلف رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے...... ہر ایک چکرا کے لیے ایک رنگ۔



(1) مناسب طور پر سانس لینے کے عمل سے آغاز کریں۔

(2) جوں ہی آپ سانس لیں...... یہ محسوس کرنے کا آغاز کریں کہ سانس اندر کھینچنے پر توانائی ریڑھ کی ہڈی سے اوپر اٹھ رہی ہے اور سانس خارج کرنے پر جسم کے سامنے والے حصے سے نیچے جا رہی ہے...... ہوا میں موجود توانائی جس میں آپ سانس لے رہیں وہ خود کار انداز میں اسی طرح گردش کرے گی جس طرح آپ کی سوچیں اسے ہدایت دیں گی۔ آپ زبردستی ہرگز نہ کریں...... آپ فطری طور پر اسے اس نمونے کے تحت گردش کرتے ہوئے محسوس کریں گے۔

(3) جب اس آربٹ میں گردش کرتی ہوئی توانائی نچلے ترین پوائنٹ پر جا پہنچے...... توانائی کے آربٹ کو مڑتے اور سرخ رنگ میں جسم کے ذریعے بہتا ہوا تصور کریں۔ اس سرخ توانائی کو کئی مرتبہ سرکل کرنے کی اجازت فراہم کریں اور مابعد اسے اجازت فراہم کریں کہ وہ بیس چکرا میں جمع ہو اور اسے تقویت فراہم کرے۔ اس مرکز کو پُر قوت توانائی کا خزانہ تصور کریں جو توانائی کو جسم کے اندر اور باہر گھڑی کی سوئیوں کی سمت میں گھما رہا ہے۔ اسے ایک ڈائنمو (DYNAMO) کے طور پر دیکھیں۔

(4) دوبارہ خالص توانائی کے سرکل پر فوکس کریں۔ اب اسے اورنج توانائی کے ایک سرکٹ کے طور پر دیکھیں جو اس آربٹ کے راستے جسم میں گردش کر رہا ہے۔ کئی

ایک مضبوط آربٹوں (ORBITS) کے بعد...... اسے اجازت فراہم کریں کہ یہ تلی چکرا میں جمع ہو۔ یہی پراسس (عمل) تمام چکروں اوران کے رنگوں کے ساتھ جاری رکھیں۔

(5) ہر چکرا کے رنگوں کو گھمانے کے بعد...... اس خالص توانائی کو اس آربٹ کے ساتھ گردش کرتے ہوئے فوکس کی جانب لوٹ آئیں۔ یہ مشق شفایابی اور توانائی کی فراہمی کے لیے بے حد سودمند ہے۔ یہ کسی بھی فرد کو جسم کے اندر مختلف اقسام کے استعمال کے لیے توانائی کو کنٹرول کرنے اور اسے ڈائریکٹ کرنے کے لیے تیار کرتی ہے۔

یہ جسم...... دماغ...... اور روح کو توانائی بخشتی ہے۔ یہ جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

عام رنگدار سانس لینے کا عمل

(GENERAL COLOR BREATHING)

رنگدار سانس لینے کے عمل کے سادہ ترین اور آسان ترین طریقے ہیں۔ آپ یہ عمل کھلی فضا میں بھی انجام دے سکتے ہیں یا کسی کھلی کھڑکی سے بھی سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہوا جسم کے اندر توانائی میں تبدیل ہوتی ہے۔ اس توانائی کی فریکوئنسی اور قوت، کی تشخیص ہماری سوچیں بروئے کار لاتی ہیں۔ مختلف رنگوں میں سانس لینے کا عمل سخت کے مختلف مقاصد کی تکمیل میں معاونت سرانجام دے گا۔ کلیہ یہ ہے کہ یہ تشخیص کی جائے کہ کون سے رنگوں کی ضرورت ہے۔ ان رنگوں کی تشخیص کی رہنمائی پہلے ہی کی جاچکی ہے۔ آپ مخصوص رہنمائی کے لیے سابقہ ابواب کی جانب رجوع کرسکتے ہیں۔

اپنے آپ کو آرام دہ صورت حال سے ہمکنار کریں۔ اگر آپ بیٹھ جائیں تو آپ زیادہ آرام دہ صورت حال سے سرشار ہوسکتے ہیں۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہونی

چاہیے اپنی زبان کی نوک اپنے منہ کی چھت (تالو) پر سامنے دانتوں کے پیچھے رکھیں۔ نتھنوں کے ذریعے آہستہ آہستہ پانچ یا چھ تک شمار کرنے تک سانس اندر کھینچیں۔ آہستہ آہستہ بارہ تک گنتی گننے تک سانس کو روکے رکھیں، اس کے بعد آہستہ آہستہ پانچ یا چھ تک گنتی شمار کرنے کے دوران سانس خارج کریں۔

اب جونہی آپ سانس اندر کھینچتے ہیں...... یہ دیکھیں اور محسوس کریں کہ ہوا ایک مخصوص رنگ میں آپ کے اندر داخل ہورہی ہے۔ اسے اپنے تمام جسم کو بھرتے ہوئے دیکھیں اور محسوس کریں۔ آپ جس صورت حال کی درستگی چاہتے ہیں اسے توازن کا شکار اور شفایابی سے ہمکنار ہوتا ہوا دیکھیں اور محسوس کریں۔ اگر آپ کسی رنگ کا انتخاب کرنے سے قاصر ہوں تب آپ سفید روشنی میں سانس لیں۔ آپ قوسِ قزح کے ساتوں رنگوں میں سانس لیتے ہوئے اپنے تمام تر نظام کو توازن سے ہمکنار کرسکتے ہیں۔

تین تا پانچ منٹ تک رنگدار سانس لینے کا عمل حیران کن نتائج واثرات مرتب کرسکتا ہے۔ مختلف رنگ مختلف اثرات مرتب کریں گے۔

سرخ سانس

توانائی اور گرمائش بخشتا ہے۔ سردی لگنے سے رونما ہونے والی بیماریوں کا خاتمہ کرتا ہے۔

گلابی سانس

جلدی بیماریوں میں سودمند ثابت ہوتا ہے۔ تنہائی کی گھبراہٹ دور کرتا ہے۔

اورنج سانس

جذبات کو توازن فراہم کرتا ہے۔ دوران خون کے نظام کو بہتر بناتا ہے۔ تخلیق کاری

بیدار کرتا ہے...... زندگی کی خوشی بحال کرتا ہے۔ اورنج اور گلابی رنگ کا مجموعہ پٹھوں کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

زرد سانس

بہ آسانی سیکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ بدہضمی اور گیس کا تدارک کرتا ہے۔ زرد رنگ کا سنہری شیڈ (GOLD SHADE) تمام تر شفایابی کی خصوصیات کا حامل رنگ ہے اور سر کی اندرونی تکالیف کے لیے سودمند ہے۔

سبز سانس

اعصاب کو سکون بہم پہنچاتا ہے...... خوشحالی کا شعور بیدار کرتا ہے۔ زرد سبز (PALE GREEN) نظر میں بہتری لاتا ہے اور بری عادات پر قابو پانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

نیلا سانس

سکون فراہم کرتا ہے...... آرٹسٹک ذہانتوں کو بیدار کرتا ہے۔ دوران خون کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ بچوں کے لیے شفایابی کا موجب بنتا ہے۔

گہرا نیلا (DARK BLUE) سانس

سرجری کے بعد کی تکالیف کا ازالہ کرتا ہے۔ ہڈیوں کی شفایابی میں معاون ثابت ہوتا ہے جب اِسے ہلکے سبز رنگ (TINGLE OF GREEN) کے ساتھ ملایا جاتا ہے۔

وجدان کو کھولنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

فیروزی سانس

دوران خون کے مسائل میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد کے لیے مفید ہے۔ کھانے پینے کی بری عادات پر قابو پانے کے لیے اسے گلابی رنگ کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے۔

بنفشی سانس

ہڈیوں کے ڈھانچے کے مسائل کے لیے سودمند ہے۔ جسم کے زہریلے مادے زائل کرتا ہے۔ روحانیت سے ہم آہنگ کرتا ہے۔

ارغوانی سانس

جسم کے زہریلے مادے زائل کرتا ہے۔ منفی جذبات پر قابو پانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اسے جب سفید رنگ کے ساتھ ملایا جائے تب یہ انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے۔

سانس کو کنٹرول کرنے کی مہارتیں اور رنگدار توانائیوں کو فعال بنانے کا عمل...... اس کو بہ آسانی شفایابی کے ان اجلاس کے دوران اختیار کیا جاسکتا ہے جو آپ کسی دوسرے فرد کے لیے منعقد کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم اس فرد پر سانس لیتے ہوئے رنگ سے شفایابی منتقل کرسکتے ہیں۔

صورت حال کے لیے مناسب ترین رنگ کی تشخیص کر لینے کے بعد...... متعلقہ فرد کو تکیے یا کسی چیز کے سہارے بٹھا دیں۔ مسئلے کا شکار مقام تلاش کریں۔ مناسب رنگ کے کپڑے کا ایک ٹکڑا اس مقام پر رکھیں۔ جوں ہی آپ اسے اس مقام پر رکھیں اپنی توانائی کے بہاؤ میں اضافے کے لیے مناسب سانس لینے کے عمل کا آغاز کریں۔ اپنے آپ کو اس مخصوص رنگ کے ارتعاش (VIBRATION) سے بھرتے ہوئے دیکھیں اور محسوس

کریں۔ آگے کی جانب جھک جائیں اور اپنا منہ کپڑے کے اس ٹکڑے کے قریب تر لے آئیں۔ جوں ہی آپ سانس خارج کریں...... سانس اس کے اوپر خارج کریں۔ اپنے رنگدار سانس کی توانائی جسم میں داخل ہوتے اور توازن بحال کرتے ہوئے دیکھیں اور محسوس کریں۔ سانس کی گرمائش رنگ کے ارتعاش کو فعال بناتی ہے۔ کئی منٹوں تک سانس لینے کا یہ عمل جاری رکھیں یا اس وقت تک جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کا وجدان آپ کو یہ باور نہ کروادے کہ شفایابی کے عمل کا آغاز ہو چکا ہے۔

رنگدار سانس کا شفایابی کا عمل دردوں کو رفع کرنے میں انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ دردسر اور اعصابی دردوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ اسی قسم کی شفایابی چکرا کے مقام پر بھی موثر ثابت ہو سکتی ہے۔

پانی کے ساتھ رنگ تھراپی

پانی بھی ہمارے لیے اتنا ہی ضروری اور اہم ہے جس قدر ہوا ضروری اور اہم ہے۔ بہت سے لوگ معقول مقدار میں پانی نہیں پیتے۔ ایک بہترین عادت جس کی نشوونما آپ کو ضرور کرنی چاہیے وہ یہ ہے کہ آپ روزانہ بہت زیادہ پانی پئیں۔ صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور رات کو بستر پر دراز ہونے سے قبل کئی گلاس پانی پینا ایک بہترین عادت ہے۔ یہ عمل آپ کے نظام کو صاف کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔

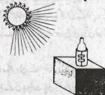
پانی پینے کے بارے میں ایک عام شکایت ان لوگوں کی جانب سے سامنے آتی ہے جو پانی کو روکنے کے مسئلے سے دوچار ہوتے ہیں، بدقسمتی سے یہ لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ ان کا جسم کیا کر رہا ہے۔ جب ہمارے جسم کو کافی پانی میسر نہیں آتا، یہ اسے برھوتری سے روکنا شروع کر دیتا ہے......اور فاقہ کشی کے ایک موڈ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جب ہم دن بھر کے دوران بہت زیادہ پانی پیتے ہیں...... جسم یہ محسوس نہیں کرتا کہ اسے اس کو روکنا ہے...... یہ پانی کے لیے مزید "فاقہ کشی" کا شکار نہیں ہوتا۔

ہم اپنے جسم کے اندر مختلف توانائیوں کی شفایابی اور انہیں فعال بنانے کی غرض سے

اپنے پانی کو کئی ایک رنگوں کی فریکوئینسیز کے ساتھ چارج کر سکتے ہیں۔ پانی کو چارج کرنے کے کئی طریقے موجود ہیں۔ پہلا آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک گلاس لیں اور اسے پانی سے بھریں۔ اسے ایک ہاتھ میں پکڑیں اور اپنا دوسرا ہاتھ گلاس کے اوپر تین سے پانچ کے فاصلے پر رکھیں۔ مناسب سانس لینے کے عمل کا آغاز کریں اور مخصوص رنگ پر فوکس کریں۔ یہ دیکھیں اور محسوس کریں کہ اس رنگ کی شعاعیں آپ کے ہاتھ سے نکل رہی ہیں اور پانی میں داخل ہو رہی ہیں۔ اس امر پر توجہ مرکوز رکھیں کہ پانی کے گلاس میں شفایابی کے مخصوص رنگ کا ارتعاش (VIBRATION) ٹپک رہا ہے۔ تین تا پانچ منٹ تک توجہ مرکوز کروانے کا عمل پانی میں مقناطیسی خاصیت پیدا کر دے گا۔ اس کے بعد آپ اس پانی سے گھونٹ بھر سکتے ہیں یا اس کی مختلف خوراکیں (DOSES) بیماری کو رفع کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

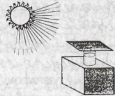
پانی کو چارج کرنے کے دوسرے طریقے میں رنگدار جار (JARS) ...... یعنی مرتبان استعمال ہوتے ہیں۔ رنگدار جاروں کو پانی کے ساتھ بھریں اور اسے صبح سویرے کے سورج تلے کھلی فضا میں رکھ دیں۔ سورج جار کے رنگ کو فعال بنائے گا اور اس میں اس کے مخصوص ارتعاش کی آمیزش کرے گا۔ آپ اس پانی کو اپنی مخصوص تکلیف کو زائل کرنے کے لیے پی سکتے ہیں۔

رنگدار پانی کے ساتھ شفایابی



ایک جار یا بوتل پر رنگدار کپڑا یا کاغذ لپیٹیں اور جار کو صبح سویرے کے سورج تلے رکھ

دیں۔ سورج کی شعاعیں رنگ کو فعال بناتی ہیں اور اسے پانی میں منتقل کرتی ہے۔ اس قسم کا چارجڈ پانی پینے کا عمل رنگ تھراپی کی ایک قسم ہے۔



پانی کے گلاس یا جار کے اوپر رنگدار کارڈ بورڈ رکھنے کا عمل بالکل اسی طرح اسے مخصوص رنگ کے ارتعاش کے ساتھ چارج کرے گا۔ حتیٰ کہ رنگدار پتھر یا کرسٹل پانی کو رنگ تھراپی کے لیے توانائی کا حامل بنانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

پانی میں مخصوص رنگ کے ارتعاش کی آمیزش کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ جار یا بوتل کو رنگدار کپڑے یا رنگدار کاغذ میں لپیٹ دیں اور جار کو صبح سویرے کے سورج تلے رکھ دیں۔ جونہی سورج کی شعاعیں رنگدار کپڑے یا کاغذ سے ٹکرائیں گی...... رنگ کی فریکوئنسی کو فعال بنائیں گی اور پانی میں اس کی آمیزش ہوگی۔ ایک تا تین گھنٹے کا دورانیہ مناسب دورانیہ ثابت ہوگا۔ آپ ایک وقت میں پانی کے کئی ایک جار چارج کرسکتے ہیں اور انہیں ذخیرہ کرسکتے ہیں اور آپ اس پانی کو کئی دن تک پی سکتے ہیں۔

رنگ دار کارڈ بورڈ کا ٹکڑا اور اسے جار یا گلاس کے اوپر رکھنے کا عمل بھی پانی میں رنگ فری کوئنسی کی آمیزش کرے گا۔ یاد رکھیں کہ سورج کی روشنی فعال بنانے اور منتقلی کی قوت کا سبب بنتی ہے۔

وہ لوگ جو کرسٹل اور پتھروں کے استعمال سے لطف اندوز ہوتے ہیں..... مختلف رنگوں کے پتھر وغیرہ پانی میں ڈالنے کی بدولت پانی مخصوص رنگ کی فری کوئنسی سے چارج ہوگا۔ آپ کو محتاط رہنا ہوگا کیونکہ کرسٹل الیکٹرومیگنیٹک فری کوئنسی کے حامل ہوتے ہیں۔ پانی

آپ پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے یہ اس کو تبدیل کرسکتے ہیں...... چارج میں اضافہ کرتے ہوئے۔ مختلف کرسٹلوں اور پتھروں کا مطالعہ آپ کو اس امر سے روشناس کروائے گا کہ پتھر دوسری اقسام کے اثرات کیسے پانی پر مرتب کرسکتے ہیں جو اس کی رنگ فری کوئنسی سے مختلف ہوسکتے ہیں۔

☆☆☆

باب نمبر 7 :

رنگوں کی پراجیکٹنگ

(PROJECTING COLORS)

تھراپی کے مقاصد کے لیے رنگوں کو پراجیکٹ کرنے کے کئی ایک طریقے ہیں۔ ان میں سے بہت سے طریقوں کو بہ آسانی سیکھا جاسکتا ہے اور ان کی مہارت حاصل کی جاسکتی ہے اور ایک عام آدمی بھی ان طریقوں کو سیکھ سکتا ہے اور ان میں مہارت حاصل کرسکتا ہے۔ ہم سب رنگ تھراپی کے اطلاق کا عمل سیکھ سکتے ہیں اور اپنی صحت بحال کرسکتے ہیں۔ رنگ تھراپی ادویات کی تھراپی کا نعم البدل ہرگز نہیں ہے۔ لیکن یہ ایک ایسی چیز ہے جو آپ کو اس قابل بنائے گی کہ آپ اپنے شفایابی کے عمل میں زیادہ فعال اور ذمہ دار بنیں۔ ہم پہلے ہی یہ سیکھ چکے ہیں کہ ہم جسمانی عنصر سے بڑھ کر ہیں۔ ہم دیگر زیادہ لطیف توانائی کے میدانوں پر مشتمل ہیں اور ہم یہ بھی جان چکے ہیں کہ ان توانائیوں کے ساتھ باہمی تعامل کے طریقے موجود ہیں تاکہ جسمانی صورت حال میں تبدیلیاں تخلیق کی جاسکیں۔ وہ لوگ جو اپنی مشقوں میں رنگ تھراپی شامل کرنا چاہتے ہیں یا وہ لوگ جو اس عمل کو جسمانی اور لطیف سطحات پر اپنا معاون تصور کرتے ہیں...... اس باب میں بیان کردہ طریقے ان کے لیے انتہائی سودمند ثابت ہوں گے۔

رنگ کا لمس

اس سے قبل ہم یہ مظاہرہ کر چکے ہیں کہ ہم کیسے اپنے ہاتھوں سے توانائی کی شعاعیں سانس لینے کے عمل اور سوچوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے کیسے باہر نکال سکتے ہیں۔ رنگ کے

ساتھ شفایابی کا یہ پہلا طریقہ ہمیشہ ایک روحانی طریقہ تصور کیا جاتا رہا ہے۔ بدقسمتی سے جب آپ یہ تذکرہ کرتے ہیں کہ آپ روحانی شفایابی کا عمل سرانجام دے رہے ہیں...... بہت سے افراد یہ تصور کرتے ہیں کہ یہ شفایابی کا ایک ایسا عمل ہے جو خالصتاً روحانیت پر مبنی ہے اور اس عمل کے انجام دینے والے کا تعلق کسی روحانی قوت سے ہے۔

اگرچہ لمس سے شفایابی کے عمل کی طاقت اعتقاد کی بدولت دوچند ہوسکتی ہے لیکن اس کا موثر پن یا اثر پذیری کسی اعتقاد یا روحانی قوت پر بنیاد نہیں کرتی۔ شفایابی کا یہ عمل کس طرح کام کرتا ہے...... اسے ابھی تک مکمل طور پر نہیں سمجھا جاسکا۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ جب ہم کچھ افعال انجام دیتے ہیں ان کے کچھ اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ ہم سب اپنی جسمانی اور لطیف توانائیوں میں تبدیلیاں تخلیق کرنے کی اہلیت کے حامل ہوتے ہیں...... اگرچہ ہم اسے قطعاً نہ سمجھتے ہوں۔ یہ پیدائشی اہلیت ہے۔ ہم نے جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ ہمیں ان مہارتوں کو سیکھنا ہے جو اس اہلیت کو بیدار کریں اور اسے اپنے مقاصد کے حصول کے لیے استعمال کریں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ شفا کے چشمے ہمیشہ آپ کے اندر سے پھوٹتے ہیں، یہ مریض ہی ہے جو اپنے آپ کو شفا سے ہمکنار کرتا ہے۔

قبل اس کے کہ آپ کسی اور فرد کے علاج کا آغاز کریں...... یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کیا کرنے جارہے ہیں۔ اس پراسس کو سمجھیں۔ یہ بھی سمجھیں کہ کسی مخصوص بیماری کے تدارک کے لیے آپ کو کن رنگوں کی ضرورت ہے۔ جسمانی بیماری کی مابعد طبیعیاتی وجوہات سمجھنے کی کوشش کریں۔ کوئی دعویٰ نہ کریں۔ یہ وضاحت کریں کہ ہماری توانائی کا نظام کیسے کام کرتا ہے۔ اسے ثابت کرنے کے لیے پٹھوں کے کچھ ٹیسٹ بروئے کار لائیں۔ بشرطیکہ آپ اسے ضروری سمجھیں اور اپنے آپ کو مریض کی معاونت کے لیے پیش کریں۔

اگر آپ تھکے ماندے یا بیمار ہیں تب آپ کبھی کسی دوسرے شخص پر کام نہ کریں۔ اگرچہ یہ حقیقت ہے کہ ہم کسی دوسرے کو شفا سے ہمکنار کرنے کے لیے کام کرتے ہیں تو اس کے جواب میں ہم بھی شفا کے حصول میں کامیاب ہوتے ہیں۔ جبکہ ہم خود علیل ہوں گے

اس وقت کسی دوسرے پر کام کرنے کی بدولت ذہنی رکاوٹیں کھڑی ہوسکتی ہیں اور شفایابی کے رنگوں اور توانائی کی اثر پذیری میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے۔

لمس کے ذریعے شفایابی

آپ رنگ کی توانائی کا ایک چینل بن رہے ہیں۔ جوں ہی آپ سانس لیتے ہیں...... آپ اپنے ذریعے توانائی نیچے کھینچتے ہیں اور اس کی شعاعیں آپ کے ہاتھوں سے نکلتی ہیں اور متعلقہ فرد کو شفایاب کرتی ہیں اور توازن سے ہمکنار کرتی ہیں۔ توانائی آپ کی سوچوں اور فوکس کی فری کوئینسی حاصل کرتی ہے۔ جونہی آپ کسی مخصوص رنگ پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں...... ریڈی ایشن وہ فری کوئینسی حاصل کرتی ہے...... اور جس شخص کا علاج کیا جارہا ہوتا وہ رنگ کو جذب کرتا ہے۔ پراسس شفایابی اور توازن عطا کرتا ہے اور یہ آپ کے وجدان کو بیدار کرتا ہے۔ اس مہارت کے مراحل درج ذیل ہیں۔

(1) آغاز سے قبل اپنے آپ کو مرتکز (CENTER) کریں۔ پرسکون ہوجائیں اور کچھ دیر تک مناسب انداز سے سانس لیں۔

(2) متعلقہ فرد کو کسی چیز کے سہارے اپنے سامنے بٹھالیں۔ اپنے ہاتھوں کو اس فرد کے اوپر پھیلائیں اور تین تا چھ انچ فاصلہ ہونا چاہیے۔

(3) تصور کریں کہ صاف بلوری توانائی آپ کے سر کی چوٹی سے نیچے کی جانب انڈیلی جارہی ہے اور آپ کے جسم کو بھر رہی ہے۔ اسے اپنے بازوؤں سے نیچے اور اپنے ہاتھوں سے باہر انڈیلتا ہوا دیکھیں اور محسوس کریں۔

(4) بلوری سفید توانائی سے آغاز کریں۔ اپنے ہاتھ متعلقہ فرد کے سر کے کراؤن کے اوپر رکھیں۔ یہ دیکھیں اور محسوس کریں کہ یہ سفید روشنی آپ سے دوسرے فرد کے اندر انڈیلی جارہی ہے۔ یہ بھی دیکھیں کہ اس کا تمام تر جسم اور توانائی کا فیلڈ (میدان) چارج ہورہا ہے...... تقویت پارہا ہے...... اور توازن سے ہمکنار ہورہا ہے۔ اس عمل کو کئی منٹوں تک جاری رکھیں اور جب آپ مطمئن ہوجائیں اس وقت اس عمل کو

موقوف کردیں۔ شفایابی کے عمل کے ساتھ کام کرنا آپ کو اپنی بلند تر ذات کے ساتھ ہم آہنگ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے، اسے سنیں۔

(5) ایک اس مقام کی جانب حرکت کریں جو مسئلے/تکلیف کا شکار ہے۔ مناسب انداز میں سانس لینے کا اپنا عمل جاری رکھیں۔ اس مسئلے/تکلیف کے لیے جس رنگ کی ضرورت ہے اس پر اپنا ذہن فوکس رکھیں۔ یہ دیکھیں کہ آپ میں سے انرجی (توانائی) اس مخصوص مقام پر انڈیلی جارہی ہے اور اسے توازن اور شفا عطا کررہی ہے۔ اسے مضبوط تر ہوتا ہوا دیکھیں جوں ہی رنگ کی شعاعیں جذب ہوتی ہیں۔ یہ تصور کریں کہ توانائی عدم توازن کے شکار مقام کو صاف کررہی ہے...... توازن عطا کررہی ہے...... اور شفا عطا کررہی ہے...... اور اس کے ساتھ ساتھ اس تمام تر نظام کو بھی مستفید کررہی ہے جس کے ساتھ یہ مقام منسلک ہے۔

(6) اس کے بعد مسئلے کے حامل مقام کے قریب ترین چکرا/چکروں کی جانب حرکت کریں۔ مثال کے طور پر اگر معدے کی خرابی ہے تب معدے کے اس مقام پر کام کرتے ہوئے آغاز کریں۔ اور اس کے بعد تمام تر نظام ہضم کو توازن سے ہمکنار ہوتے ہوئے اور شفا سے ہمکنار ہوتے ہوئے دیکھیں، اس کے بعد اپنے ہاتھ اور توجہ کو سولر پلکسس (SOLAR PLEXUS) کے مقام کی جانب لے جائیں۔ توازن سے ہمکنار کرنے والی انرجی اس کے مناسب رنگ میں اس چکرا پر پراجیکٹ کریں۔

(7) اب بیس چکرا کے مقام کی جانب حرکت کریں۔ اسے توانائی اور تقویت فراہم کرنے کے لیے سرخ توانائی کو ریڈی ایٹ (RADIATE) کرنے پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور کئی منٹ تک یہ عمل انجام دیں۔ اب سات چکروں میں سے ہر ایک چکرے کی جانب حرکت کریں اور مناسب رنگ پر اجیکٹ کریں۔ اس طرح تمام تر چکروں کا نظام توازن سے ہمکنار ہوگا اور شفایابی کے عمل کو تقویت میسر آئے گی۔

شفایابی میں روشنی کی پروجیکشن

(LIGHT PROJECTIONS IN HEALING)

کئی ایک طریقوں کے تحت ہم تھراپی کے مقصد کے لیے رنگ دار روشنیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ آسان طریقہ رنگ دار بلبوں کا استعمال ہے اور ان کے نیچے بیٹھنے کا عمل ہے۔ جوں ہی آپ روشنیوں کے نیچے بیٹھیں گہرے اور باقاعدگی کے ساتھ سانس لیں یہ جانتے ہوئے کہ آپ کا جسم توانائی جذب کرے گا۔ بلبوں میں دستیاب رنگوں کی ورائٹی محدود ہے۔

لیکن رنگدار روشنی پراجیکٹ کرنے کا ایک اور طریقہ بھی موجود ہے ہم اپنی سلائیڈیں (SLIDES) بنا سکتے ہیں اور ایک نارمل سلائیڈ پراجیکٹر استعمال کرتے ہوئے ...... روشنیوں کو کئی ایک مجموعوں کے تحت بہ آسانی اور جلد پراجیکٹ کر سکتے ہیں۔ سلائیڈ پراجیکٹر زیادہ مہنگے نہیں ہوتے اور ڈسکاؤنٹ اسٹوروں پر دستیاب ہوتے ہیں۔ اگلا مرحلہ اپنی سلائیڈ تیار کرنے کا مرحلہ ہے۔ بہت سے کیمرہ اسٹوروں میں سستے خالی سلائیڈ فریم برائے فروخت موجود ہوتے ہیں۔ کئی ایک رنگوں کے رنگدار فلٹر پیپر (کاغذ) فریم کے اندر فٹ کرنے کے لیے کاٹے جا سکتے ہیں۔ رنگدار فلٹر پیپر بھی تھیٹریکل سپلائی اسٹور سے خریدے جا سکتے ہیں۔ یہ انتہائی موثر ہوتے ہیں۔ اگر آپ تھیٹریکل اسٹور تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے تو بہت سے اسکول اور آفس سپلائی اسٹوروں میں اوور ہیڈ پراجیکٹروں کے لیے پلاسٹک کی شیٹیں موجود ہوتی ہیں۔ یہ بھی مختلف رنگوں میں دستیاب ہوتی ہیں۔ اگر کچھ بھی دستیاب نہ ہو سکے تب صاف پلاسٹک شیٹیں اوور ہیڈ پراجیکٹ پن کے ساتھ رنگین کی جا سکتی ہیں۔

سلائیڈ بنانا ایک آسان کام ہے۔ اپنا خالی سلائیڈ فریم لیں اور اسے کھولیں۔ اب اپنا فلٹر پیپر لیں...... اور اسے مربع شکل میں کاٹیں تاکہ وہ سلائیڈ کی اوپننگ کو ڈھانپ سکے جبکہ سلائیڈ فریم بند ہو۔ رنگ دار فلٹر کے اردگرد کافی جگہ چھوڑنی چاہیے تاکہ فریم کی دونوں سائیڈوں کو آپس میں گلیو (GLUE) کے ساتھ جوڑا جا سکے۔ کھلے فریم کی ایک سائیڈ کے

کناروں پر گلیو کے کچھ قطرے لگائیں۔ فلٹر کو درست مقام پر رکھیں اور اس کے اوپر سلائیڈ فریم کو بند کر دیں۔ دونوں سائیڈوں کو بخوبی دبائیں حتیٰ کہ گلیو چمٹ جائے۔

اگر آپ چاہیں تو آپ رنگ دار سلائیڈوں کے کئی سیٹ بنا سکتے ہیں۔ بنیادی سیٹ چکروں کو توانائی اور تقویت فراہم کرنے کے لیے ہونا چاہیے۔ اس پر قوس قزح کے سات رنگ ہونے چاہئیں......سرخ......اورنج......زرد......نیلا......INDIGO ـ بنفشی۔

آپ شفایابی کے عام پراسس کے مقاصد لیے بھی سلائیڈوں کا ایک سیٹ بنا سکتے ہیں۔ اس سیٹ میں سات بنیادی رنگ شامل ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے درمیان شیڈ اور دوسرے رنگ بھی شامل کریں جن کی ضرورت درپیش ہو سکتی ہے۔ یہ سیٹ زیادہ مخصوص نوعیت کی حال شفایابی کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ درج ذیل میں کچھ رنگ بتائے گئے ہیں جو اس سیٹ میں شامل کیے جا سکتے ہیں:

سرخ
زرد۔اورنج
سبز
INDIGO
سرخ۔بنفشی
ارغوانی
سرخ۔اورنج
زرد
نیلا۔سبز
نیلا۔بنفشی
لیمن
میجنٹا (MAGENTA)
اورنج

زرد۔سبز

نیلا

بنفشی

فیروزی

سکارلٹ (SCARLET)

غالباً فلٹر پیپر میں آپ کو یہ تمام رنگ دستیاب نہ ہوں گے۔آپ مختلف فلٹر پیپروں کو ملاتے ہوئے اور ان کو اسی سلائیڈ میں شامل کرتے ہوئے ان رنگوں کو تخلیق کر سکتے ہیں۔ پراجیکٹر کی روشنی رنگوں کو بلینڈ (BLEND) اور فعال کرے گی۔فلٹر پیپر پتلا ہوتا ہے اس لیے کئی ایک رنگ سلائیڈ فریم کے اندر موثر انداز میں ملائے جا سکتے ہیں۔یہ فارمولے آپ کے معاون ثابت ہوں گے۔

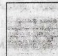
سرخ ...... زرد اور نیلا یہ بنیادی رنگ ہوتے ہیں (یہ رنگ آپ کو فلٹر پیپروں میں دستیاب ہوں گے۔آپ دیگر رنگ تخلیق کرنے کے لیے بنیادی رنگوں کو ملا سکتے ہیں۔

اپنی رنگدار سلائیڈیں تیار کرنا



سلائیڈ فریم کو کھولیں اور فلٹر پیپر کو کاٹیں تاکہ وہ فریم میں اوپننگ کو ڈھانپ سکے۔فلٹر کے ارد گرد فریم کی کافی جگہ چھوڑیں تاکہ فریم کی دونوں سائیڈوں کو گلیو (GLUE) کے ساتھ جوڑا جا سکے۔





اوپننگ پر فلٹر سیٹ کریں۔فریم کے بیرونی کناروں کے گرد گلیو لگائیں اور مابعد ان کو

آپس میں دبائیں۔

مجموعوں کے ذریعے رنگ تخلیق کرنا

اسکارلٹ (SCARLET)	دو سرخ فلٹر
سرخ۔اورنج	2 سرخ فلٹر ایک زرد فلٹر
اورنج	ایک سرخ فلٹر اور ایک زرد فلٹر
زرد۔اورنج	2 زرد فلٹر اور ایک سرخ فلٹر
زرد۔سبز	2 زرد فلٹر اور ایک نیلا فلٹر
سبز	ایک زرد فلٹر اور ایک نیلا فلٹر
نیلا۔سبز	3 نیلے فلٹر اور ایک زرد فلٹر
فیروزی	2 نیلے فلٹر اور ایک زرد فلٹر
INDIGO	2 نیلے فلٹر اور ایک سرخ فلٹر
بنفشی	ایک سرخ فلٹر اور ایک نیلا فلٹر
نیلا۔بنفشی	2 نیلے فلٹر اور ایک سرخ فلٹر
سرخ۔بنفشی	2 سرخ فلٹر اور ایک نیلا فلٹر
میجنٹا (MAGENTA)	3 سرخ فلٹر اور ایک نیلا فلٹر
ارغوانی	ایک زرد فلٹر ...... ایک سرخ فلٹر اور ایک نیلا فلٹر

رنگ دار سلائیڈ سے علاج کے اجلاس کا انعقاد

رنگ دار سلائیڈ علاج کے اجلاس کا انعقاد کرنے کے لیے ...... سلائیڈوں کو اس طور پراجیکٹر میں رکھیں تاکہ وہ رنگ تخلیق ہو سکیں جن کو آپ علاج کے لیے استعمال کرنا چاہتے

ہیں۔ متعلقہ فرد کے بالمقابل پراجیکٹر سیٹ کریں۔ اس فرد کو آرام اور سکون کے ساتھ بٹھالیں جس کا علاج کرنا درکار ہو۔ اس کو رنگ دار سالن کے بارے میں بتائیں اور اس سے کہیں کہ وہ رنگ دار سانس کا عمل بروئے کار لاتے اور اس طرح کہ رنگ دار سلائیڈ اس کے اوپر پراجیکٹ ہو۔ اس کو کہیں کہ وہ تصور کرے کہ پراجیکٹڈ لائٹ مخصوص صورت حال کو بھر رہی ہے...... توانائی فراہم کر رہی ہے...... اور اس کو شفایابی سے ہمکنار کر رہی ہے۔ قوس قزح کے اثر کے لیے...... اس فرد سے کہیں کہ وہ کراؤن چکرا کے ذریعے رنگوں کو داخل ہونا اور تمام جسم کو ان سے بھرتا ہوا تصور کرے۔

ضروری رنگوں کا استعمال کریں...... اور ہر رنگ اس فرد پر دو تا تین منٹ تک پڑنے دیں۔ پرانی بیماریوں کے لیے آپ کو طویل عرصے تک علاج معالجہ کرانا ہوگا۔ خائف مت ہوں...... اس پراسس میں اپنے وجدان پر اعتماد کرنے کے سلسلے میں ہرگز خائف نہ ہوں۔

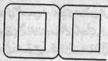
اس اجلاس کو کئی طریقوں سے سودمند طور پر اختتام تک پہنچایا جاسکتا ہے۔ آخر میں سبز روشنی کا استعمال موثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ متعلقہ فرد کے توانائی کے نظام کو توازن سے نوازتا ہے۔ لیکن آپ سرطان کی بیماری میں اس رنگ کا استعمال نہیں کریں گے کیونکہ سبز رنگ اس بیماری میں اضافے کا باعث بنے گا۔ آپ ہر ایک چکرا کے لیے رنگ استعمال کریں گے...... بیس چکرا سے آغاز کرتے ہوئے اور کراؤن چکرا کی جانب حرکت کرتے ہوئے۔ اگر آپ سبز رنگ کے بارے میں تشویش کا شکار ہوں تو اس کے نعم البدل کے طور پر گلابی یا سفید رنگ دل کے مرکز کے لیے استعمال کریں۔

آپ بذات خود بھی روشنیوں کے نیچے بیٹھ سکتے ہیں، اگر آپ سلائیڈوں کو کنٹرول کرنے کے لیے پراجیکٹ کے لیے ہینڈ کنٹرول استعمال کریں۔ اس طرح آپ پراجیکٹر کو اپنے آپ کو شفایابی اور توازن سے ہمکنار کرتے دیکھ سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ رنگ جسم کے سوشیالوجیکل نظاموں سے بڑھ کر اثر انداز ہوتے ہیں۔ وہ ہماری لطیف توانائیوں اور تحت الشعور کی سطحات کو بھی فعال کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ مراقبے کے دوران پرسکون ہونے میں دقت محسوس کرتے

ہیں...... مراقبے کے دوران نیلی روشنی کے نیچے بیٹھیں۔ آپ تجربہ کر کے دیکھیں اور لطف اندوز ہوں۔ رنگ پراجیکشن پر قوت اور موثر ہیں۔

☆☆☆



علاج کے لیے رنگدار سلائیڈوں کا استعمال

☆☆☆

طویل فاصلے پر رنگ سے علاج

غیر حاضر مریض یا طویل فاصلے پر رنگ سے علاج بھی مریض کی معاونت کے لیے موثر تدبیر ثابت ہو سکتی ہے۔ لوگوں سے اکثر کہا جاتا ہے کہ وہ دعائیں روانہ کریں اور ان مریضوں کا علاج کریں جو حاضر نہیں ہیں یہ ایک ایسا امر ہے جس میں ہم ان کتاب میں بیان کردہ رنگوں کی کئی ایک مہارتوں سے ذریعے اضافہ کر سکتے ہیں۔

طویل فاصلے پر علاج کرنے کا نظریہ ایک نیا نظریہ ہرگز نہیں ہے۔ توانائی تمام تر سطح پر آپریٹ کرتی ہے اور کئی ایک طریقے ابھی سمجھ سے باہر ہیں جسے روحانی / دماغی توانائی کہا جاتا ہے وہ تمام تر عنصر کی تخلیقی زندگی کی قوت ہے۔ یہ ہمیں گھیرے ہوئے ہے...... ہم میں سرایت کرتی ہے...... اور ہمارا حصہ ہے۔ اس کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے...... ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے...... اس کو مولڈ کیا جاسکتا ہے اور شکل عطا کی جاسکتی ہے...... ذخیرہ کیا جاسکتا ہے اور استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے دماغ کے ذریعے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ انسانی جسم بائیو کیمیکل...... الیکٹرو میگنیٹک توانائی نظام ہے...... لیکن ہماری روحانی / دماغی توانائی ان کی تعمیر کا بنیادی بلاک ہے۔ بائیو کیمیکل اور الیکٹرو میگنیٹک پہلو ہماری دماغی زندگی کی قوت کے جسمانی اظہار ہیں۔ یہ دماغی زندگی کی قوت ایک ایسے

لیول (سطح) پر آپریٹ کرتی ہے جو طبعی ٹائم اور جگہ سے ماورا ہے۔

کوانٹم فزکس نے دماغی توانائی کے مظہر کو بیان کرنے کے لیے بہت کچھ کیا ہے۔ یہ ہمیں یہ درس دیتی ہے کہ تمام تر زندگی اور توانائی کے اظہار باہم منسلک ہیں۔ کیونکہ ہم توانائی ہیں...... ہم بہت سی سطحات پر اور بہت سی صورتوں میں آپریٹ کر رہے ہیں۔ ہم اپنی کائنات میں ہر ایک چیز پر اثر انداز ہوئے بغیر حرکت نہیں کر سکتے۔ جب کبھی بھی ہم کوئی چیز دیکھتے ہیں...... ہم تبدیل ہوتے ہیں۔ بلند تر اظہار اور توانائی کو فوکس کرنا...... وقت...... اور مقام/جگہ ماورا ہیں۔ لہٰذا طویل فاصلے کے علاج میں ہم مریض کو قرابت میں تصور کرتے ہیں قطع نظر حقیقی وقت اور مقام کے۔

رنگوں کو ارتکاز اور شفایابی کی توانائیوں کو منتقل کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ وہ ہمیں تحت الشعور کی ماورائی سطح حاصل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں تاکہ ہم اپنی دماغی توانائی پر زیادہ توجہ کے ساتھ فوکس کر سکیں۔ ہم رنگوں کی قوت کے ذریعے دماغ کے کنٹرولڈ استعمال کی نشو ونما سرانجام دے رہے ہیں۔

طویل فاصلے کے علاج کے لیے یہ سود مند ثابت ہوگا کہ آپ ایک ''شہادت'' کے حامل ہوں۔ ایک ''شہادت'' (WITNESS) ایک اصطلاح ہے جو ریڈی اونکس (RADIONICS) کے میدان میں استعمال ہوتی ہے:

''کوئی چیز جو جسمانی/طبعی طور پر موضوع کی نمائندگی کرتی ہے۔''

ایک شہادت ایک فوٹو بھی ہو سکتی ہے۔

دستخط بھی ہو سکتے ہیں۔

خون کا ایک نمونہ بھی ہو سکتا ہے۔

ہیئر کلپ (Hair Clip) بھی ہو سکتا ہے۔

ناخن کلپ بھی ہو سکتا ہے۔

یا کوئی بھی ایسی چیز ہو سکتی ہے جو آپ کے اور اس شخص کے درمیان رابطہ قائم کر سکے جس کو آپ رنگ ڈائریکٹ کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ شہادت ہمیں دماغ کی استدلالی

اور وجدانی سطحات کو لنک (جوڑنے) کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے لہٰذا ایک اور فاصلے پر توانائی روانہ کرنے کے پراسس کو بیدار کرتی ہے۔

شہادت ہمیں سوچ کی طرز تخلیق کرنے اور اسے مریض کی جانب ڈائریکٹ کرنے میں معاونت انجام دیتی ہے۔ شہادت کے ذریعے...... آپ بہ آسانی صدائے بازگشت قائم کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ یہ جسمانی سطحات سے بڑھ کر روابط بیدار کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ یہ مریض کو ذہن میں تازہ کرتی ہے۔ شفایابی کی توانائی وقت اور مقام/جگہ سے قطع نظر روانہ کی جا سکتی ہے۔

شفایابی کی توانائی روانہ کرنے سے قبل یہ سوچنے پر کچھ وقت صرف کریں کہ کون سا ملک یا کون سے رنگ زیادہ سود مند ثابت ہوں گے۔ اگر غیر یقینی کا شکار ہوں تب شفاف/بلورین سفید روشنی روانہ کریں۔ آپ درکار رنگوں کی تشخیص کے عمل کے لیے اپنا پینڈولم استعمال کر سکتے ہیں۔ بایاں ہاتھ تصویر (یا شہادت) پر رکھیں اور دائیں ہاتھ کے ساتھ پینڈولم کا استعمال کرتے ہوئے درکار رنگوں کے بارے میں سوالات پوچھیں۔

متعلقہ فرد سے ایک مرتبہ جب شفایابی کے رنگوں کی شناخت کر لی جاتی ہے...... اس کے بعد ہمیں شفایابی کی توانائیاں پراجیکٹ کرنے کا آغاز کر دینا چاہیے اور اس عمل کو سرانجام دینے کے کئی ایک موثر طریقے موجود ہیں۔

(1) آپ یہ عمل اپنے تصور کی اہلیت کے تحت بھی انجام دے سکتے ہیں۔ شہادت کو اپنے دونوں ہاتھوں کے درمیان تھامیں، اگر آپ کے پاس شہادت موجود نہیں ہے تب اپنے ذہن میں مریض کا تصور قائم کریں۔ مناسب انداز سے سانس لینے سے آغاز کریں۔ جوں ہی آپ مریض پر فوکس کریں...... اپنے آپ سے توانائی کی شعاعیں نکلتی دیکھیں اور محسوس کریں اور مریض کی جانب بڑھتی دیکھیں اور محسوس کریں۔ اس رنگ کو اسے گھیرے میں لیتے ہوئے دیکھیں اور اس کے نظام میں سرایت کرتا دیکھیں۔ یہ تصور کریں کہ صورت حال توازن اور شفا سے ہمکنار ہو رہی ہے۔ یہ عمل تقریباً دس منٹ تک جاری رکھیں۔

(2) آپ سلائیڈ پراجیکٹر بھی استعمال کرنا چاہیں گے۔ تصویر (یا شہادت) کو پوسٹر بورڈ کے سفید ٹکڑے پر ٹیپ کی مدد سے چسپاں کریں۔ سات چکروں کے رنگ اس پر روشن کریں۔ ہر ایک رنگ تقریباً نصف منٹ تک روشن کریں۔ اس کے بعد تصویر پر شفایابی کا بنیادی رنگ فوکس کریں اور اسے 10 تا 15 منٹ تک فوکس کرتے رہیں۔

آپ پُر اعتماد انداز سے اپنا کام انجام دے سکتے ہیں، یہ جانتے ہوئے کہ رنگ کی شعاع افشانی مریض کو تلاش کرے گی۔ رات کے وقت یہ عمل انجام دینا موثر ثابت ہوتا ہے جب آپ یہ جانتے ہوں کہ مریض محوخواب ہو چکا ہو گیا۔ اس وقت رنگوں کے اثرات بہ آسانی جذب ہوتے ہیں۔

(3) آپ موم بتیوں سے رنگ کی شعاع افشانی (RADIATIONS) استعمال کرنا پسند کریں گے تاکہ آپ طویل فاصلے پر شفایابی کی توانائیاں پراجیکٹ کر سکیں (اگلا باب بطور رہنمائی استعمال کریں) مخصوص موم کے سامنے شہادت کو رکھیں یا موم بتی کے ساتھ شفایابی کے کسی ایک نمونے کے تحت رکھیں جو اگلے باب میں بیان کیا گیا ہے۔ یہ عمل روزانہ 15 تا 30 منٹ تک دہرائیں۔ جب شفایابی کا عمل انجام دے رہے ہوں۔ تو بہتر ہے کہ آپ باضابطہ یہ اعلان کریں کہ شفایابی کا ظہور "سب کی بہتری کے لیے اور سب کی آزاد خواہش کے تحت ہے۔" اس طرح علاج انتہائی سودمند طریقے سے سرانجام پاتا ہے۔ ہم کسی کی آزاد خواہش میں مداخلت بے جا کے حقدار نہیں ہیں۔ چونکہ یہ مہارت پُر قوت انداز میں لوگوں پر لطیف...... اکثر ان کے علم میں آئے بغیر اثر انداز ہوتی ہے لہٰذا ہمیں محتاط رہنا چاہیے۔

اس بارے میں رائے میں اختلاف پایا جاتا ہے کہ کیا کسی کو مریض کی اجازت کے بغیر شفایابی پراجیکٹ کرنی چاہیے کرنی چاہیے یا نہیں کرنی چاہیے۔

اس عمل کے کوئی سکے بند قوانین نہیں ہیں۔ صاف ظاہر اگر کوئی آپ کے زیر نگہداشت ہے ...... جیسے بچے ...... آپ اسی عمل درآمد کا مظاہرہ کرتے ہیں جو آپ بطور ایک بالغ بہترین تصور کرتے ہیں۔ آپ کو اپنے فیصلے بالخصوص شفایابی کے عمل کے فیصلے اس

نظریے کے تحت سرانجام دینے چاہئیں کہ آپ اپنے افعال کے نتائج کی مکمل ذمہ داری قبول کرتے ہیں...... مثبت یا منفی۔ اگر آپ یہ نہیں کر سکتے تب آپ کو شفایابی کی توانائیوں میں ہاتھ پاؤں نہیں مارنے چاہئیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ادویات کی پریکٹس انجام نہیں دے رہے...... اس سلسلے میں بہت سے قوانین موجود ہیں۔ ہم ادویات کے نسخے کی مانند رنگوں کا نسخہ تجویز نہیں کر سکتے۔ جب ہم ارتعاشی شفایابی کے ہتھیار استعمال کر رہے ہوتے ہیں ہم احتیاطی تدابیر اختیار کر رہے ہوتے ہیں۔ کسی مریض پر رنگ استعمال کرتے ہوئے رقم وصول کرنے میں محتاط رہنا چاہیے کیونکہ میڈیکل لائسنس کے بغیر پریکٹس کرنے کے قوانین بہت سخت ہیں۔ میں ذاتی طور پر بھی اپنے شفایابی کے اجلاس کے لیے کوئی رقم موصول نہیں کرتا اور نہ ہی میں عطیات وصول کرتا ہوں۔ میں اکثر یہ تجویز پیش کرتا ہوں کہ مریض اپنے ہاتھ سے خیرات کرے اور خیرات کی رقم کسی بھی حقدار کو دے دے۔ میں لائسنس یافتہ مساج تھراپسٹوں کی تعداد سے واقف نہیں ہوں جو اپنے کام میں رنگ استعمال کرتے ہیں لیکن مساج پر اس کے دوران اسے بطور ایک ہتھیار/تدبیر استعمال کیا جاتا ہے اور وہ لائسنس یافتہ ہیں۔ اس لیے ان کے لیے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

تجربے سے ہرگز خائف نہ ہوں۔ ابھی تک رنگ کی شفایابی کے اثرات کی مکمل تشخیص انجام نہیں دی جا سکی۔ درحقیقت اسے بیان ہی نہیں کیا جا سکتا...... رنگ کو شفایابی کے کسی بھی طریقے کو آگے بڑھانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے...... روایتی یا غیر روایتی۔

☆☆☆

باب نمبر 8:

موم بتیوں کے ساتھ علاج

آگ کو ہمیشہ کسی قسم کی مقدس چیز تصور کیا جاتا رہا ہے۔ بہت سی قدیم ثقافتوں میں ......جس طریقے سے دھواں ہوا میں تحلیل ہوتا تھا وہ طلسمی تھا۔ آگ کا ماخذ بھی محض طلسمی اور پُراسرار تھا۔ بہت سے معاشروں میں ...... آگ پہلے دیوتاؤں سے متعلق تھی اور آگ چرانے والوں کی داستانیں اور قصے آج بھی ہماری کتابوں کی زینت بنے ہوئے ہیں۔ پرومی تھیوس (PROMETHEUS) اور انسان کی تخلیق محض ایک مثال ہے (پرومی تھیوس نے انسان کو دینے کے لیے دیوتاؤں سے آگ چرائی تھی)

ہم سب کی زندگیوں میں جسمانی اور لطیف طریقوں سے آگ کا عمل دخل ہے۔ سورج کی آگ زمین پر زندگی کو سہارا دیتی ہے۔ جذبوں کی آگ تحریک دلاتی ہے اور تخلیق کاری لاتی ہے۔ زندگی کے تمام تر پہلوؤں میں آگ کا عمل دخل موجود ہے۔ آتش فشاں کی آگ سے لے کر عام جسمانی حرارت کی آنچ...... شمسی آگ سے لے کر فہم و فراست کی آگ...... آگ کی موجودگی تقریباً ہر جگہ محسوس کی جاتی ہے۔

موم بتیاں مابعدالطبیعیاتی مقاصد کے لیے اس وقت سے استعمال ہو رہی ہیں جب سے آگ دریافت ہوئی تھی۔ موم بتی مزید آگ کو فعال بنانے کے لیے ایک پُرقوت علامت ہے اور ہماری زندگیوں میں روشنی کی ایک پُرقوت علامت ہے......جسمانی/طبعی اور لطیف سطحات پر۔ جب ہم موم بتیوں کی آگ استعمال کر رہے ہوتے ہیں......ہم آگ کی رسوم عبادات میں شریک ہو رہے ہوتے ہیں جو صدیوں سے رائج رہی ہے۔

علاج/شفایابی کے لیے موم بتیوں کے استعمال کو تخلیق کے ایک قدیم دستور کے طور پر

دیکھنا چاہیے۔ جب آپ موم بتی روشن کرتے ہیں...... آپ یہ تصور کریں کہ آپ اس جگہ روشنی تخلیق کر رہے ہیں جہاں پر پہلے روشنی نہ تھی۔ آپ حرارت لا رہے ہیں اور جہاں علاج کی ضرورت ہے وہاں علاج کر رہے ہیں۔ یہ تصور بذاتِ خود شفایابی کا حامل ہے۔ ان موم بتیوں کو طبعی جسم میں ایک ان جلی روح/ جوہر کے طور پر دیکھیں جو آگ کے تجدیدِ نو کے لمس کے انتظار میں ہے تاکہ جسم اور روح کی صحت کی بحالی میں معاون ثابت ہو۔

موم بتی کے استعمال کے بنیادی قوانین

(1) موم بتی کا رنگ اور اس کی ارتعاشی قوت فعال ہوتی ہے اور خارج ہوتی ہے جب موم کو جلایا جاتا ہے۔ جوں ہی موم بتی جلتی ہے...... گرد و نواح کے علاقے میں رنگ خارج ہوتا ہے اور اس علاقے میں موجود لوگوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

(2) آپ جو موم بتی استعمال کرتے ہیں اس کی تشخیص شفایابی کی قسم سے انجام دی جاتی ہے جس شفایابی کی ضرورت در پیش ہوتی ہے۔ اس فہرست سے رہنمائی حاصل کریں جو مختلف صورت حال کی عکاسی کرتی ہے اور اس کتاب میں پہلے ہی پیش کی جا چکی ہے۔

(3) استعمال سے قبل تمام موم بتیوں کو غیر آلودہ کرنا چاہیے۔ اس طرح وہ آلودگی ختم ہو جاتی ہے جو اس کی تیاری کے دوران اس میں جمع ہو سکتی ہے۔ یہ عمل رنگ کو تقویت فراہم کرتا ہے اور یہ آپ کے مقاصد کے لیے زیادہ موثر انداز میں کام کرتا ہے، یہ عمل ''موم بتی کی ڈریسنگ'' کہلاتا ہے۔

موم بتی کی ڈریسنگ ایک تیل کے ساتھ کی جاتی ہے۔ موم بتی کو لگانے والے کئی تیل مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ہمیں موم بتی کو اسی سمت میں ملیں۔ شفایابی کی موم بتیوں کے لیے ...... نیچے سے اوپر کی جانب ملنے کا عمل سود مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ موم بتی سے رنگ باہر نکالنے اور ماحول میں لانے کی علامت تصور کی جاتی ہے۔

فکر مند ہرگز نہ ہوں، اگر آپ کے پاس استعمال کرنے کے لیے تیل نہیں ہے۔ محض

ایک مضبوط بیان حلفی استعمال کریں جو آپ کے مقصد سے متعلق ہو یا اپنی دل پسند دعا کریں۔ یہ عمل موم بتی کو تیار کرتا ہے اور آپ کو بھی تیار کرتا ہے۔

(4) ایک مرتبہ جب آپ کسی مخصوص مقصد کے لیے موم بتی استعمال کرلیں اسے کسی دوسرے مقصد کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ انتشار کا حامل ارتعاش سیٹ کرے گی۔

(5) کوئی بھی موم بتی موثر ثابت ہوسکتی ہے۔ طویل اور زیادہ بہتر اثرات کے حصول کے لیے چرچ کی موم بتیاں زیادہ موثر ثابت ہوسکتی ہیں۔ وہ شیشے کے فانوسوں میں بند ہوتی ہیں اور وہ ایک ہفتہ تک جلتی رہتی ہیں۔

(6) کسی دوسرے کی آزاد خواہش میں مداخلت کے لیے موم بتیاں استعمال نہ کریں۔ کیونکہ اس طرح خوشگوار اثرات ہرگز مرتب نہ ہوں گے۔

(7) موم بتی کو بجھانا شفایابی کے عمل کا آخری مرحلہ ہونا چاہیے۔ اس عمل کو مضبوط نیت کے ساتھ انجام دینا چاہیے جیسے آپ مضبوطی کے ساتھ شفایابی کی توانائی کو سیٹ اور تالہ بند کررہے ہوں۔ یہ امر قابل ترجیح ہے کہ موم بتی کو بجھانے کے لیے سانس استعمال نہ کیا جائے۔ سانس...... آگ کی مانند...... تخلیقی ہے اور ایک تخلیقی قوت ایک دوسری تخلیقی قوت کو بجھانے کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ موم بتی بجھانے کے لیے ایک چھوٹا کپ استعمال کریں۔

موم بتی کے رنگ

موم بتیوں کے رنگ تھراپی کے اثرات اسی طرح ظاہر کریں گے جس طرح رنگدار کپڑا یا رنگدار روشنی ظاہر کرتی ہے۔ موم بتیاں نہ صرف شفایابی کے عمل کے لیے استعمال ہوتی ہیں بلکہ عبادت ...... مراقبے...... اور طلسماتی مقاصد کے لیے بھی استعمال ہوتی ہیں۔ یہ بہتر ہے کہ آپ موم بتیوں کو استعمال کرنے سے قبل ان مابعد الطبیعیاتی امور کو سمجھ لیں۔

سفید موم بتی:

سفید موم بتی طہارت ...... پاکیزگی اور قوت کی علامت ہے۔ یہ کسی بھی دوسرے رنگ کی موم بتی کے اثرات کو بڑھا دیتی ہے جسے اس کے ساتھ جلایا جاتا ہے یہ صفائی کو فروغ دیتی ہے اور امید کو بیدار کرتی ہے اسے شفایابی کے عمل یا کسی دوسرے عمل میں توانائی کی نئی تحریک کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جب ایک سفید موم بتی کا دھواں یہ ظاہر کرتا ہے کہ اس مقام کا منفی پن جل رہا ہے اور جب دھواں ختم ہو جاتا ہے وہ مقام صفائی ستھرائی کا حامل بن جاتا ہے۔

سیاہ موم بتی:

سیاہ موم بتی بہت زیادہ طاقتور ہے اور یہ بہت زیادہ تحفظ بھی عطا کرنے والی ہے۔ یہ کسی شخص کو واپس نیچے زمین کی جانب لانے کے لیے بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ مختلف رسوم یا عبادت میں بھی استعمال کی جاسکتی ہے تا کہ رازوں اور بھیدوں سے پردہ اٹھایا جاسکے اور ان قربانیوں کو سمجھنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے جو ہم دے چکے ہوتے ہیں۔ یہ مراقبے میں بھی استعمال کی جاسکتی ہے تا کہ ہم اندھیرے میں روشنی پاسکیں۔ یہ استحکام بخشتی ہے اور ذمہ داری کا احساس جگاتی ہے۔ جب اسے سفید موم بتی کے ساتھ جلایا جاتا ہے تب یہ بے حد موثر ثابت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ سیاہ موم بتی ڈپریشن (آزردگی) کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

سرخ موم بتی:

یہ موم بتی محبت کی علامت ہے۔ اس کے علاوہ صحت اور خواہشات کے حصول کی بھی علامت ہے۔ یہ جذبات اور جنسی قوت کی موم بتی ہے۔

گلابی موم بتی:

یہ موم بتی محبت اور کامیابی کی علامت ہے۔ یہ صاف ستھری زندگی گزارنے اور عزت

واحترام کے شعور کو بیدار کرتی ہے۔ یہ نیت کو نیک بناتی ہے اور یہ سچائی اور کامیابی کی بصیرت کو بیدار کر سکتی ہے۔

اورنج موم بتی:

یہ موم بتی خوشی اور تخلیق کاری کی علامت ہے۔ اسے مراقبے کے عمل میں روحانیت کے حصول کو تحریک بخشنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ان لوگوں...... جانوروں...... اور دیگر اشیاء کو آپ کی زندگی میں شامل کرنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہے جنہیں آپ اپنی زندگی میں شامل کرنا چاہتے ہوں۔

زرد اور سنہری موم بتی:

زرد رنگ اس موم بتی کے شعلے کا رنگ ہے جس کے ساتھ ہم مراقبہ کے عمل بروئے کار لاتے ہیں اس میں ہم اپنی خواہشات کی تکمیل دیکھ سکتے ہیں۔ سنہری شیڈ خوابوں کی کارکردگی کو سمجھنے اور ان کو تحریک دلانے میں معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔

سبز موم بتی:

یہ نشوونما پانے اور نقل وحرکت کی موم بتی ہے۔ یہ جسم اور دماغ کی توانائیوں کو توازن سے نوازتی ہے۔ یہ شعور کی سطحات کو بلند کرتی ہے۔ یہ نوجوانی...... فراوانی اور زرخیزی کو تحریک بخش سکتی ہے۔

نیلی موم بتی:

نیلی موم بتی روحانی سمجھ بوجھ کی علامت ہے۔ یہ ہماری پیدائشی اہلیتوں کو بیدار کرتی ہے اور یہ زندگی کی علامت بھی ہے۔ یہ بچوں کے علاج معالجے کے سلسلے میں پُرقوت اثرات کی حامل ہے۔ ایسی رسوم یا عبادات جو دولت کے حصول کے لیے انجام دی جائیں اُن میں نیلی موم بتیاں روشن کی جاتی ہیں۔

گرے اور سلور موم بتی:

موم بتی کا یہ رنگ وضاحت کی علامت ہے۔ آپ اس پر یہ دیکھنے کے لیے سوچ بچار کر سکتے ہیں کہ نئی سرگرمیوں کا آغاز کس قدر بہتر ثابت ہوگا۔ یہ تحت الشعوری دماغ کی سطح کو بیدار کرتی ہے جو اس امر سے آشنا ہوتا ہے کہ آپ کی زندگی کے پہیے آپ کے لیے کیسے گھوم رہے ہیں۔ یہ ہمارے وجدان کو بھی بیدار کرتی ہے۔

براؤن موم بتی:

براؤن غیر جانبدار موم بتی ہے۔ یہ یقین کی جوت جگا سکتی ہے۔ اس پر بھی مراقبہ انجام دیا جاسکتا ہے جو گم شدہ اشیاء کی بازیابی کے لیے ہوتا ہے۔

بنفشی اور ارغوانی موم بتی:

یہ روحانیت کی علامات ہیں۔ اس کے علاوہ طاقت اور قوت کی بھی علامات ہیں۔ یہ کامیابی کی شمع روشن کرتی ہیں اور روحانی خواہشات کے حصول میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

موم بتیوں کے ساتھ علاج کا طریقہ کار

جب ہم ایک موم بتی روشن کرتے ہیں...... رنگ کی توانائی ماحول میں خارج ہوتی ہے اور وہاں سے یہ متعلقہ فرد کے اندر جذب ہوجاتی ہے۔ محض موم بتی کے ایریا میں رہنے کا عمل ہی آپ کو متاثر ہونے کی اجازت فراہم کرنے کے لیے کافی ہے۔ موم بتی سے خارج ہونے والی توانائی آپ کے اوارک فیلڈ (AURIC FIELD) کے ذریعے جذب ہوگی اور جسم بذاتِ خود اسے اپنے اندر جذب کرے گا۔ آپ اس پراسس پر جس قدر زیادہ فوکس کریں گے یہ اسی قدر تیر بہدف اور زیادہ موثر ثابت ہوگا۔ توانائی میں سانس لینے کا عمل بھی اس کے اثرات میں اضافہ کرے گا۔

علاج معالجے/شفایابی کے ضمن میں موم بتیوں کے استعمال کا ایک سودمند اور پُرقوت طریقہ یہ ہے کہ انہیں مریض کے اردگرد جیومیٹریکل لے آؤٹ میں ترتیب دیا جائے۔ توانائی کی جیومیٹری بھی پرقوت اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ انسانوں کے الیکٹرومیگنیٹک فیلڈوں کے ساتھ اس کا باہمی عمل سودمند ثابت ہوتا ہے۔ مختلف جیومیٹریکل اشکال رنگوں کے اثرات کو تبدیل کریں گی اور ان کے اثرات میں اضافے کا موجب بنیں گی۔ محض یہ سمجھنا درکار ہوگا کہ کون سی جیومیٹریکل شکل سودمند ثابت ہوگی اور اس کے بعد مریض کے اردگرد اسی شکل کے تحت موم بتیاں ترتیب دی جائیں گی۔ اگلے صفحات میں آپ موم بتی تھراپی کے لیے چند اشکال کا مطالعہ کریں گے۔ یہ تمام اشکال انتہائی پُرقوت ہیں۔

تکون (TRIANGLE) :

تکون اثرات بڑھانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ آپ جس رنگ کی موم بتی استعمال کررہے ہوں یہ اس کی شفایابی کی قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ رنگ کو بھی زیادہ صاف شفاف بناتی ہے۔

مربع (THE SQUARE) :

مریض کے اردگرد مربع کی شکل میں موم بتیوں کو ترتیب دینے کا عمل تمام تر سوشیالوجیکل نظام کو استحکام بخشتا ہے۔ یہ سکون فراہم کرتا ہے۔

کراس (THECROSS) :

مریض کے اردگرد کراس کی شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل مریض میں چاروں عناصر (آگ...... پانی...... ہوا...... اور مٹی) کے توازن کو قائم کرنے میں معاون ثابت ہوگا تاکہ رنگ موثر انداز میں کام کرسکے۔ یہ دل کے مرکز پر اثرانداز ہوتا ہے اور اس کے ساتھ منسلک تمام تر مسائل کے لیے بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ یہ ہماری جسمانی توانائیوں کو توازن بخشتا ہے اور ہماری جذباتی ...... ذہنی...... اور روحانی توانائیوں کو بھی توازن فراہم کرتا ہے۔ یہ جسم کے الیکٹرومیگنیٹک کو بھی استحکام بخشتا ہے اور معاونت انجام

دیتا ہے تاکہ رنگ بہ آسانی جذب ہوسکے۔

مخمس/پنج گوشہ شکل (THE PENTAGRAM)

یہ شکل اس رنگ یا رنگوں کو تقویت فراہم کرتی ہے جو استعمال کیے جارہے ہوتے ہیں، یہ مریض کی روحانی توانائیوں کو بیدار کرتی ہے اور ان توانائیوں کو شفایابی کے عمل میں معاونت دینے پر آمادہ کرتی ہے۔

چھ شعاعوں کا حامل اسٹار (THE SIX-RAYED STAR):

موم بتی ترتیب دینے کی یہ شکل دل اور دماغ کے علاوہ جسم اور روح کو آپس میں منسلک کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے تاکہ تمام تر سطحات پر شفایابی وقوع پذیر ہوسکے اور محض جسمانی سطح پر ہی اس کا اطلاق نہ ہو۔ یہ قوت اور تحفظ عطا کرنے والی شکل ہے۔

سات شعاعوں کا حامل اسٹار (THE SEVEN - RAYED STAR):

یہ شکل موم بتیوں سے علاج کی ایک کارگرترین شکل ہے بالخصوص بچوں کے لیے یہ تمام تر چکروں کو توازن فراہم کرتی ہے اور انہیں ہم آہنگ بناتی ہے تاکہ شفایابی کا رنگ انتہائی موثر انداز میں کام کرسکے۔ یہ جذباتی اور ذہنی رویوں کو سکون بخشتی ہے۔ یہ رنگوں کی شفایابی کی توانائیوں میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

موم بتیوں کے ساتھ علاج کا لے آؤٹ



تکون کی شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل



مربع شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل



کراس کی شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل



مخمس کی شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل



چھ شعاعوں کے حامل اسٹار کی شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل



سات شعاعوں کے حامل اسٹار کی شکل میں موم بتیاں ترتیب دینے کا عمل

☆☆☆

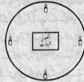
موم بتیوں کے ساتھ علاج کرنے کے سلسلے پہلا کام جو آپ کو انجام دینا ہوگا وہ یہ ہے کہ آپ کو یہ تشخیص کرنا ہوگی کہ آپ کو کس رنگ کی ضرورت ہے اور یہ کئی رنگ بھی ہو سکتے ہیں۔ جب ہم موم بتیوں کو کسی مخصوص شکل میں ترتیب دیتے ہیں ہم محض ایک رنگ کی موم بتیاں ہی استعمال نہیں کرتے۔ ہم بیک وقت کئی رنگوں کی موم بتیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ تجربہ کریں اور یہ دریافت کریں کہ آپ کے لیے کیا بہتر طور پر کارگر ثابت ہوتا ہے۔

موم بتیوں کو کس شکل میں ترتیب دینا ہے اور موم بتیاں کس رنگ کی حامل ہونی چاہئیں...... یہ فیصلہ کرنے کے بعد مریض کو اس لے آؤٹ کے عین درمیان میں بٹھا دیں (آپ اپنے علاج کے سلسلے میں بھی یہی مہارتیں بروئے کار لا سکتے ہیں) موم بتیاں روشن کریں۔ موم بتیوں کی روشنی کو ایک تخلیقی عمل کے تحت دیکھیں جو صورت حال میں روشنی...... رنگ...... اور توانائی لا رہا ہے۔

جب مریض اس لے آؤٹ میں بیٹھ جائے...... مناسب انداز میں سانس لینے کے عمل سے آغاز کریں۔ جوں ہی آپ سانس اندر کھینچیں...... یہ تصور کریں کہ آپ رنگ کو اپنے جسم میں کھینچ رہے ہیں اور صورت حال کو توازن سے ہمکنار کر رہے ہیں۔ پرسکون رہیں اور آہستہ آہستہ سانس لیں۔ آگ سے چارج شدہ رنگ کو فطری اور ہموار انداز میں کام کرنے دیں۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ آپ کا نظام اس پراسس (عمل) کے ذریعے شفایابی اور قوت سے ہمکنار ہو رہا ہے۔

15 تا 20 منٹ پُرقوت انداز میں موثر ثابت ہوتے ہیں۔ آپ صبح سویرے پہلے کام کے طور پر اس عمل کو انجام دے سکتے ہیں یا رات کو بستر پر دراز ہونے سے قبل آخری کام کے طور پر انجام دے سکتے ہیں۔ اس عمل کے اثرات آپ کے توانائی کے تمام تر نظام کو مستحکم بناتے ہیں۔ اس کی تعمیر انجام دیتے ہیں اور اس کی معاونت کرتے ہیں۔ یہ عمل روزانہ دہرائیں حتیٰ کہ بیماری/تکلیف رفع ہو جائے اور صورت حال میں بہتری پیدا ہو جائے۔ متاثرہ مقام کو مزید تقویت فراہم کرنے کے لیے تکلیف رفع ہونے کے بعد بھی ایک یا دو دن تک اس عمل کو جاری رکھیں۔ کچھ لوگ روزانہ اس علاج کو جاری رکھیں گے حتیٰ کہ موم بتیاں

جل کر ختم ہو جائیں آپ دوبارہ تجربہ کریں۔ کبھی آپ ایسا بھی محسوس کریں گے کہ یہ طریقہ ایک بہتر طریقہ ہے اور کبھی ایسا بھی ہوگا کہ یہ طریقہ اپنانا ضروری نہ ہوگا اور ایک یا دو دن کا علاج ہی آپ کے لیے کافی ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے وجدان اور جسم کے ردعمل اور فیڈ بیک پر اعتماد کریں۔



موم بتیوں کے ساتھ غیر حاضر مریض کا علاج

ہم دور دراز کے مریضوں کے لیے بھی موم بتیوں اور لے آؤٹ سے علاج معالجہ کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے بھی بہتر ہوگا کہ آپ کے پاس شہادت (WITNESS) موجود ہو (ایک فوٹو یا کوئی ایسی چیز جسے مریض نے چھو رکھا ہو) تاکہ اس عمل میں آپ کو معاونت میسر آ سکے۔ اگر آپ کے پاس کوئی شہادت موجود نہیں ہے تب آپ کاغذ کے ایک ٹکڑے پر مریض کا نام اور پتہ تحریر کر لیں۔ اس کے بعد ایک سادہ سفید موم بتی لیں...... اسے ڈریس کریں (اسے تیل کے ساتھ آلودگی سے پاک کریں) اور اسے اس مریض کی روحانی اور جسمانی روح / جوہر کی علامت تصور کریں جس کے لیے آپ شفایابی کی توانائیاں ارسال کر رہے ہیں۔ سفید موم بتی کو شہادت کے اوپر رکھیں (یا اس کاغذ کے اوپر رکھیں جس پر آپ نے مریض کا نام اور پتہ تحریر کیا ہے) اس کے بعد موم بتیوں کو اس لے آؤٹ (شکل) میں ترتیب دیں جو آپ نے منتخب کیا ہے اور سفید موم بتی درمیان میں رکھیں۔ اس مریض کی توانائیوں کا تصور کرتے ہوئے جس کی نمائندگی یہ موم بتی کر رہی ہے۔

رنگ دار موم بتیوں کو روشن کریں (جلائیں) یہ دیکھیں اور تصور کریں کہ مریض موم بتی

کی روشنی کو شفایابی کی توانائیوں سے بھر رہا ہے۔ آپ موم بتیوں کو 10 تا 15 منٹ تک روشن رکھ سکتے ہیں۔ آپ شہادت کو تمام کر اس لے آؤٹ کے وسط میں رکھ سکتے ہیں۔ مختلف لوگوں کے لیے علاج کے مختلف طریقے درکار ہوتے ہیں کیونکہ ہم سب اپنے منفرد توانائی کے نظام کے حامل ہوتے ہیں اور علاج / شفایابی کے پراسس کو اس نظام کے عین مطابق ایڈجسٹ کریں۔

لے آؤٹ کے عین درمیان میں شہادت رکھیں اور حسب حال رنگدار موم بتیوں کو ترتیب دیں۔ رنگ کے ارتعاش شہادت کے ذریعے مریض تک پراجیکٹ اور ہم آہنگ ہوتے ہیں۔ آپ شہادت کی نمائندگی کے لیے سفید موم بتی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اسے روشن کریں اور شہادت کے عین اوپر رکھ دیں۔ اس سے پراسس کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

☆☆☆

باب نمبر 9 :

رنگوں کا درخت

اب تک ہم نے رنگ سے علاج کے کچھ روایتی طریقے بیان کیے ہیں تا کہ آپ اس علاج کے پراسس کو سمجھ سکیں اور یہ طریقے مابعد الطبعیات کے بڑے نظاموں میں اختیار کیے جاتے ہیں لیکن رنگوں کے ساتھ علاج کے لیے محض متذکرہ طریقے ہی موجود نہیں ہیں۔

کوئی نظام کسی دوسرے نظام سے بہتر یا زیادہ موثر ہر گز نہیں ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اس نظام کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کارگر ثابت ہو اور جو آپ کے لیے آرام اور سہولت کا باعث بنے۔ آپ اس کے ساتھ جس قدر زیادہ ذاتی اہمیت منسلک کریں گے...... یہ نظام اسی قدر اثر پذیر ثابت ہوگا۔

مختلف روایات اپنے مخصوص رنگ کا انتخاب کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر علم نجوم کی روایات مختلف سیاروں کے ساتھ مخصوص رنگ منطقۃ البروج منسوب کرتی ہیں (علم نجوم کی روایت کا چارٹ ملاحظہ ہو) چونکہ علامات اور سیارے جسم کے مختلف حصوں پر حکمرانی کرتے ہیں لہٰذا علم نجوم کے رنگ ان مقامات/حصوں کی شفایابی میں معاونت کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ہم علاج کی وہی مہارتیں بروئے کار لائیں گے جو ہم نے پہلے بیان کی ہیں۔ ہم محض نظام میں اس رنگ کو ایڈجسٹ کریں گے جو ہمارے لیے زیادہ موزوں ہے۔

علم نجوم کے حوالے سے رنگوں کی روایت......!

سیارے	جسم کے جس حصے پر حکمرانی کرتے ہیں	رنگ
سورج	قوت حیوانی...... دوران خون کا نظام...... دل	اورنج...... سنہری
چاند	چھاتی...... معدہ...... رحم...... جسم کا ردھم	سلور...... سبز
عطارد	اعصابی نظام...... ہاتھ...... پھیپھڑے	دھاتی (METALLIC) نیلا
زہرہ	جسمانی شکل وشباہت (بال جلا وغیرہ) تولیدی اعضاء	پاسٹل نیلا اور سبز
مریخ	اعصاب...... مردانہ اعضائے تولیدی	اسکارلٹ اور میجنٹا
مشتری	جگر...... ہپ...... رانیں	گہرا نیلا...... ارغوانی INDIGO
زحل	جلد...... ہڈیاں...... دانت...... جوڑ...... عضلات	ڈارک براؤن اور سبز
یورینس (URANS)	آنکھوں کی کونیں اور راڈز	الیکٹرک نیلا اور سلور
نیچون (NEPTUNE)	چکرے اور غدودیں	سی گرین...... اسموکی گرے
پلوٹو (PLUTO)	تولیدی نظام کی قوتیں	میجنٹا

☆☆☆

علم نجوم کے حوالے سے رنگوں کی روایت......II

منطقۃ البروج کی علامت	جسم کے حصے	رنگ
حمل	سر......چہرہ......دماغ	سرخ
ثور	گردن......گلا......تھائی رائیڈ	لائٹ بلیو اور پاسٹل
جوزا	ہاتھ......کندھے...... بازو۔پھیپھڑے	سلیٹ نیلا۔لیمن زرد
سرطان	معدہ۔چھاتی	سلور......گرین
اسد	دل......پشت	اورنج......گولڈ
سنبلہ	آنتیں......مثانہ	گہرا نیلا
میزان	گردے......رحم	سافٹ گلابی اور نیلا
عقرب	جنسی اعضاء ......مثانہ......ناک	گہرا زرد......چمکدار سرخ
قوس	ہپ......رانیں......پٹھے	گہرا نیلا
جدی	گھٹنے......جوڑ......جلد	سیاہ......براؤن......ڈارک گرین
دلو	آنکھیں......ٹخنے	الیکٹرک نیلا۔پیل زرد اور سبز
حوت	پاؤں......پاؤں کی انگلیاں	سی گرین اور سلور

☆☆☆

رنگوں سے علاج کا ایک موثر متبادل نظام صوفیانہ قبالہ (MYSTICAL QABALA) ہے۔قبالہ صوفی ازم کی قدیم قسم ہے جو فلسفیانہ اور عملی فوائد کی حامل ہے۔

ایک سطح پر یہ ہمیں یہ درس دیتا ہے کہ دس مراحل کے ذریعے کائنات کیسے تشکیل دی گئی تھی۔ ایک زیادہ عملی سطح پر یہ ہمیں یہ درس دیتا ہے کہ ہم کیسے اپنے احساس/شعور مختلف سطحات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں تا کہ ہم اپنی ذاتی توانائیوں اور کائنات کی توانائیوں سے زیادہ موثر انداز میں استفادہ کر سکیں۔

قبالہ کے نظام کے ساتھ کام کرنے کے لیے زندگی کا درخت (THE TREE OF LIFE) ایک بنیادی علامت اور تصور ہے۔ یہ دس سطحات کی حامل ایک تصویر ہے۔ ہر ایک سطح تحت الشعوری دماغ کی ایک مخصوص سطح کی نمائندگی کرتی ہے۔ ہر ایک سطح مختلف سوشیالوجیکل پراسسوں کے ساتھ منسلک ہے۔ ان سطحات میں سے ہر ایک سطح بہت سے مختلف وصف/صفت کے ساتھ منسوب ہے بشمول مخصوص رنگ۔ ان کو جب مناسب انداز سے استعمال کیا جائے یہ ہمارے تحت الشعوری دماغ میں ایک سطح فعال کرتے ہیں اور اس طرح جسمانی اور روحانی سطح پر کئی اقسام کے ردعمل رونما ہوتے ہیں۔

یہ کتاب ان تمام اثرات کی تحقیق و تفتیش سرانجام دینے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لیے آپ مصنف کی قبالہ پر کتب سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ زیر نظر باب میں ہم محض اس امر تک محدود رہیں گے کہ رنگوں کے علاج میں زندگی کے درخت کو کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ ایک متبادل نظام ہے لیکن پرقوت اثرات کا حامل ہے۔

ایک درخت ایک قدیم علامت ہے اور اس کو بہ آسانی انسانی صحت کی صورت حال کے لیے بطور استعارہ/کنایہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ درخت ان چیزوں کی نمائندگی کرتا ہے جو نشوونما اور ارتقا پاتی ہیں۔ یہ آسمانوں اور زمین کے درمیان ایک پل کا کام کرتا ہے۔ درخت کی جڑوں اور تنے کی مانند انسانی صحت کی بنیاد طبعی جسم میں ہے۔ ہمیں اپنی زیادہ لطیف توانائی کے اظہار کی جانب بھی توجہ دینی چاہیے۔ ہم محض طبعی جسم یا اپنے جسم کی جڑوں پر ہی فوکس نہیں کر سکتے۔

درختوں کی کانٹ چھانٹ کرنی چاہیے تا کہ اس پر پھل لگ سکیں۔ ان کو زمین کی ضرورت ہوتی ہے۔ صاف ہوا اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تنا اور بالائی شاخیں بھی

درخت کی صحت کے لیے اسی قدر اہمیت کی حامل ہوتی ہیں جس قدر اہمیت کی حامل جڑیں ہوتی ہیں۔ درخت بیمار بھی پڑسکتا ہے۔ کیڑے کوڑے...... آلودگی اور دیگر بیرونی ذرائع اس کی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔ وہ بالائی شاخوں سے آغاز کرتے ہوئے درخت کی جڑوں کو نقصان سے دوچار کرتے ہیں اور یہ سب کچھ درخت کی پھل دینے کی اہلیت کو متاثر کرتا ہے۔

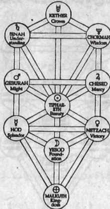
اور یہی کچھ انسانوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنی روحانی...... ذہنی...... اور جذباتی توانائیوں کو حالت توازن میں نہ رکھیں گے تب وہ ہمارے طبعی جسم کو نقصان سے دوچار کریں گی اور بیماریاں رونما ہوں گی۔ ہمیں تمام تر سطحات پر اپنی توانائیوں کے ساتھ کام کرنے کا گر سیکھنا ہوگا اور یہی وجہ ہے کہ اگلے باب میں ہم زندگی کے شفایابی کے درخت کے کام کے لیے رنگوں کی چار سطحات کی تحقیق و تفتیش کریں گے۔ یہ رنگ ہے جو ہر ایک مسئلے کے تدارک کے لیے معاون ثابت ہوتا ہے خواہ یہ مسئلہ روحانی...... ذہنی...... جذباتی...... یا جسمانی نوعیت کا حامل ہی کیوں نہ ہو۔

تحت الشعوری دماغ کی مختلف سطحات جسم کی توانائیوں کو کنٹرول کرتی ہیں۔ اس تشخیص کی انجام دہی میں ہمیں دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ کون سی سطح جسم کی کس کارگزاری کو کنٹرول کرتی ہے اور اس کے بعد یہ تشخیص کرنے میں دقت پیش آتی ہے کہ تحت الشعور کی اس سطح کو کیسے فعال بنایا جائے اور یہی وہ مقام ہے جہاں پر زندگی کا قبالسٹک (QABALISTIC) درخت اپنا کردار ادا کرتا ہے۔

زندگی کا قبالسٹک درخت

زندگی کے درخت میں 10 سطحات ہیں (تصویر ملاحظہ ہو) تصویر میں ہر سطح کے لیے روایتی عبرانی زبان کا ٹائیٹل انگریزی ترجمے کے ساتھ دیا گیا ہے۔ ہر ایک تحت الشعوری دماغ کے اندر سطح کی ایک علامت ہے۔ ہر ایک سطح جسم کے کسی نہ کسی سوشیالوجیکل پر اس کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے علاوہ وہ عالمگیر توانائیوں کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔ عالمگیر

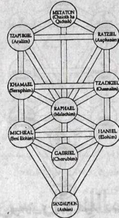
توانائیوں میں ہماری زندگیوں میں ستاروں کے علم کی قوتوں کے ہمراہ دماغ کی کئی تخلیقی اور وجدانی کارگزاریاں شامل ہوتی ہیں۔



ہم شعوری طور پر ان سطحات تک رسائی حاصل کرنے اور ان کو فعال بنانے کے بارے میں سیکھیں گے۔

ہم اسی قدر زیادہ تمام تر تناظر اور سمتوں سے شعوری طور پر اپنی صحت کو کنٹرول کر سکیں گے۔ شعوری طور پر سیکھنے کا عمل تحت الشعور کی ان سطحات کو کھولتا ہے اور شفایابی کے مخصوص اثرات قبول کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ یہ عمل نہ صرف براہ راست جسم کی کئی ایک کارگزاریوں پر اثر انداز ہوگا بلکہ یہ مابعد الطبیعیاتی تحریک ابھارنے والی سمجھ بوجھ کو بھی بیدار کرے گا جو مسئلے کے پیچھے پنہاں ہوگی۔ ہم تحت الشعوری دماغ کی ہر ایک سطح کی توانائیوں کے بارے میں کچھ نہ کچھ سیکھنے سے آغاز کریں گے۔

زندگی کے درخت کے شفایابی کے فرشتے



ملکوتھ (MALKUTH):

بنیادی رنگ:

سیاہ......زیتونی (OLIVE) سبز...... RUSSET ...... اور CITRINE

جوتشی اثرات:

زمین

شفایابی کا فرشتہ:

سانڈلفون (SANDAL PHON)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

تمام تر جسمانی صحت...... پاؤں...... اخراج کا نظام...... زہریلے مواد کے خلاف جسم کی پہلی دفاع لائن

ملکوتھ (MALKUTH) تحت الشعوری دماغ کی وہ سطح ہے جو اس امر کی نگرانی کرتی ہے کہ ہماری صحت ہمارے طبعی ماحول سے کسی طرح متاثر ہوتی ہے۔ تمام تر بیماریاں جسمانی یا جذباتی وجوہات کی مرہونِ منت نہیں ہیں۔ آلودگی اور دیگر زہریلے ماحولیاتی عناصر بھی مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔

ہم اپنے پاؤں کے ذریعے زمین کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں اور اس کی توانائی کے تمام تر نمونوں...... زہر آلود یا شفایابی کے حامل کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ کیونکہ ہم تمام تر ماحولیاتی عناصر کو کنٹرول نہیں کر سکتے لہٰذا یہ بہتر ہے کہ تحت الشعوری دماغ کی اس سطح کو رنگ کی شفایابی کے ذریعے باقاعدگی کے ساتھ فعال بنایا جائے۔ یہ بہت سے بڑے بڑے نظاموں کو مستحکم بناتی ہے۔

یاسود (YASOD):

بنیادی رنگ:

ارغوانی اور بنفشی

جوتشی اثرات:

چاند

شفایابی کا فرشتہ:

جبرائیل (GABRIEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

جنسی اعضاء...... چھاتی...... حمل...... جسمانی ردھم...... حیض...... نظام ہضم وغیرہ

یا سود تحت الشعور کی وہ سطح ہے جو جنسی توانائی اور جنسی نشوونما کی کارگزاریوں کی نگرانی کا فریضہ انجام دیتی ہے۔ یہ تحت الشعور کی وہ سطح ہے جو ہمارے جسم کے ردھم کو کنٹرول کرتی ہے۔

تحت الشعور کی اس سطح پر کہ ہم اس سمجھ بوجھ کے حامل بنتے ہیں کہ یہ کیسے ہماری تمام تر صحت کی بنیادوں کو متاثر کررہے ہیں۔ یہ تحت الشعور کی وہ سطح ہے جو ہمیں اپنی صحت یا کسی دوسرے کی صحت کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں معاونت عطا کرتی ہے۔

ھود HOD:

بنیادی رنگ:

اورنج

جوتشی اثرات:

عطارد (MERCURY)

شفایابی کا فرشتہ:

میکائیل(MICHAEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

اعصابی نظام...... دوران خون کا نظام...... پھیپھڑے...... ہاتھ...... دائیں ہپ...... بولنے کا نظام...... یادداشت...... سماعت اور بصارت...... لبلبہ

ھود تحت الشعوری دماغ کی وہ سطح ہے اعصابی اور دوران خون کے نظام کی نگرانی کا فریضہ انجام دیتی ہے۔ یہ دماغ کے بائیں حصے کی کارگزاریوں کے ساتھ بھی منسلک ہے۔

تحت الشعور کی اس سطح کو فعال بناتے ہوئے اعصابی...... دوران خون کے نظام کی خرابیوں کو دور کیا جاسکتا ہے۔

اگر ہم کسی بھی قسم کے ابلاغ کے مسئلے کا شکار ہوں تو ہمیں تحت الشعور کی اس سطح کو فعال بنانا چاہیے۔ یہ وہ سطح ہے جو علاج کی اثر پذیری قبول کرنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہے۔ یہ سطح ہمیں سیکھنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہے اور اس کی قوتوں اور کمزوریوں کے بارے میں جاننے میں بھی معاون ثابت ہوسکتی ہے۔

نٹ زاچ (NETZACH) :

بنیادی رنگ:

زمردی رنگ(EMERALD)

جوتشی اثرات:

زہرہ(VENUS)

شفایابی کا فرشتہ:

ہینی ایل(HANIEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

جسمانی شکل وشباہت کے بڑے بڑے پہلو (جلد...... بال وغیرہ)...... زنانہ جنسی اعضاء...... تولیدی اعضاء...... دودھ کی غدودیں...... حیض...... گلا...... گردے...... بائیں ہپ...... تھائی رائیڈ وغیرہ وغیرہ۔

نٹ زاچ تحت الشعوری دماغ کا وہ ایریا ہے جو نہ صرف ہماری جسمانی شکل وشباہت کو ڈائریکٹ کرتا ہے بلکہ اس امر کو بھی ڈائریکٹ کرتا ہے کہ ہم حقیقت میں اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ یہ گردوں اور کسی حد تک جسم کے اخراج کے نظام کے ساتھ بھی

تعلق رکھتا ہے۔ یہ جنسی اعضاء پر اثر انداز ہوتا ہے بالخصوص زنانہ جنسی اعضاء اور یہ وہ سطح ہے۔ جس کو فعال بناتے ہوئے...... میں اور حمل کے مسائل سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

یہ تحت الشعور کی وہ سطح ہے جو ہماری جذباتی صورت حال کے ساتھ بھی منسلک ہے۔

اس کو فعال بنانا اس وقت مفید ثابت ہو سکتا جب جسمانی مسائل جذباتی صورت حال کی بنا پر زیادہ پیچیدہ ہو رہے ہوں اور شدت اختیار کر رہے ہوں۔ اس سطح کو آرٹ تھراپی...... رنگوں کی تھراپی اور رقص تھراپی کے ذریعے فعال بنایا جا سکتا ہے۔

ٹپ ہاریتھ (TIPHARETH) :

بنیادی رنگ :

زرد (سنہری)

جوتشی اثرات :

سورج

شفایابی کا فرشتہ :

رافیل (RAPHEAL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں :

دل ...... مدافعتی نظام ...... تھامس گلینڈ ...... ریڑھ کی ہڈی کے مہرے ...... جسمانی نشوونما

ٹپ ہار-یتھ تحت الشعوری دماغ کی پرقوت سطح ہے بالخصوص شفایابی کے عمل میں۔

شفایابی کے لیے تحت الشعور کی کس سطح کو تحریک دلاتی ہے...... اگر آپ اس امر کے بارے میں غیر یقینی صورتحال کا شکار ہوں ...... آپ اس سطح کو تحریک دلاتے ہوئے کوئی غلطی نہیں کریں گے۔ یہ سطح جسم کے تمام تر توازن پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اس سطح کا مدافعتی نظام کے ساتھ براہ راست رابطہ ہے اور یہ سطح ہماری جسمانی صحت کا دل ہے۔ اس سطح کے ساتھ منسلک فرشتہ رافیل ہے جو چمک...... خوبصورتی...... اور شفایابی کا فرشتہ ہے۔ یہ سطح نظام کی بہت سی خرابیوں کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

جیبورا (GEBURAH) :

بنیادی رنگ :

سرخ

جوتشی اثرات :

مریخ (MARS)

شفایابی کا فرشتہ :

کامائیل (KAMAEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں :

جسم کے اعصاب...... مردانہ جنسی اعضاء...... تولیدی نظام پر کسی قدر اثرات وغیرہ وغیرہ

جیبورا تحت الشعوری دماغ کی وہ سطح ہے جسے بخار کی حالت میں فعال بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سرجری (آپریشن) اور ایکسیڈنٹ وغیرہ کے موقع پر یہ سطح عظیم تر قوت کو تحریک دیتی ہے۔

یہ سطح جسم کے اندر خون کے ساتھ بندھی ہوئی ہوتی ہے بالخصوص خون کے سرخ ذرات کی افزائش کے ساتھ۔ خون کی کمی کی صورت میں اس سطح کو تحریک دلانا سودمند ثابت ہوتا ہے۔

چیسڈ (CHESED):

بنیادی رنگ:

نیلا

جوتشی اثرات:

مشتری (JUPITER)

شفایابی کا فرشتہ:

زدخیل (TZADKIEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

خون...... جگر...... ہپ...... رانیں...... سرین...... آنتیں وغیرہ

یہ تحت الشعوری دماغ کی وہ سطح ہے جو جسم کی اس اہلیت کے ساتھ منسلک ہے جس کے تحت خون کے نظام کو زہریلے مواد سے پاک کیا جاتا ہے...... جگر کی کارگزاریوں میں سے ایک کارگزاری...... اوراس پر مشتری حکومت کرتا ہے۔

اس سطح کے ساتھ کام کرتے ہوئے وزن کے مسائل (بہت زیادہ وزن یا بہت کم وزن) پر قابو پایا جاسکتا ہے۔اس میں موٹاپا بھی شامل ہے۔اس سطح کو روزانہ تحریک دلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سطح انہیں غذا سے زیادہ سے زیادہ غذائیت حاصل کرنے میں معاونت عطا کرتی ہے۔

بیناہ (BINAH):

بنیادی رنگ:

سیاہ

جوتشی اثرات:

زحل (SATURN)

شفایابی کا فرشتہ:

زفکیل (TZAPHKIEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

جلد...... ہڈیاں...... دانت...... جوڑ...... سماعت...... تلی وغیرہ وغیرہ

یہ ایک پرقوت مرکز ہے جو بیماری سے صحت یاب ہونے کے دورانیے پر اثرانداز ہوتا ہے۔ یہ ہڈیوں پر بھی اثرانداز ہوتا ہے۔اس کو تحریک دلاتے ہوئے جوڑوں کے درد کو زائل کیا جاسکتا ہے۔

چوک ماہ (CHOKMAH):

بنیادی رنگ:

گرے

جوتشی اثرات:

نیچون (NEPTUNE)

شفایابی کا فرشتہ:

رتزیل (RATZIEL)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

اعصابی نظام...... آنکھیں...... ذہنی بیماریاں...... پاؤں...... دماغ وغیرہ وغیرہ

یہ تحت الشعور کی وہ سطح ہے جو غدودوں...... ان کی کارگزاریوں...... اور چکروں کے

ساتھ ان کے روابط کو متاثر کرتی ہے۔ اسے تحریک دلاتے ہوئے انرجی کی بیماریوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ یہ سطح ان بیماریوں میں بھی معاونت کرتی ہے جو نفسیات کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔

یہ تحت الشعور کی وہ سطح ہے جو سوشیالوجیکل تھراپیوں میں معاون ثابت ہوسکتی ہے۔ اس کا براہ راست تعلق ہماری دماغی صحت اور جسمانی صحت پر اس کے اثرات سے ہے۔

کیتھر (KETHER) :

بنیادی رنگ:

سفید

جوتشی اثرات:

یورینس (URANUS)

شفایابی کا فرشتہ:

میٹاٹرون (METATRON)

متاثر ہونے والی جسمانی کارگزاریاں:

تولیدی نظام کی تولیدی قوتیں ...... مخنے ...... اعصابی نظام ...... ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اور بصارت کے کچھ پہلو وغیرہ۔

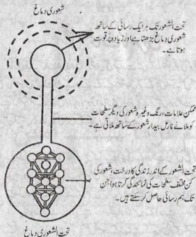
جب ہم اپنی صحت کے ساتھ کام انجام دے رہے ہوتے ہیں اس وقت یہ ایک اہم سطح ثابت ہوسکتی ہے۔ اس سطح کو فعال بناتے ہوئے ان علامات اور مسائل کی وضاحت ممکن ہوسکتی ہے جن کو پہلے شناخت کرنا ممکن نہ تھا۔

یہ سطح بہت سی اعصابی خرابیوں کو دور کرسکتی ہے اور ناقابل علاج مسائل کا تدارک کرسکتی ہے۔

☆☆☆

زندگی کی شفایابی کی مہارتوں کا درخت

بہت سی مہارتیں ایسی ہیں جنہیں شفایابی کے عمل میں زندگی کے درخت کو استعمال کرنے کے لیے بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ جیسا کہ ہم اگلے باب میں مطالعہ کریں گے ...... زندگی کے درخت کی ہر ایک سطح کے لیے رنگ کے چار سیٹ موجود ہیں۔ ان میں سے ہر ایک رنگ اپنے مخصوص انداز میں تحت الشعوری دماغ کی ایک سطح کو فعال بناتا ہے۔



سابقہ صفحات پر ...... ہم نے ہر ایک سطح کے لیے محض ایک بنیادی رنگ تجویز کیا تھا۔ یہ بنیادی رنگ وہ رنگ ہے جو تحت الشعوری دماغ کو اس طور فعال بناتا ہے جو اسے تصورات کے لیے زیادہ موثر انداز سے کھولتا ہے ...... دماغ کی تخلیقی قوتوں کے لیے کھولتا ہے۔ یہ وہ

رنگ ہے جو تخلیقی قوتوں کو تحت الشعور کی اس سطح پر تحریک دلاتا ہے۔

یہ رنگ ہمیں تحت الشعوری سطح کے ذریعے بہ آسانی فرشتے کی شفایابی کی معاونت سے منسلک کرسکتا ہے اور ہم شفایابی کی توانائیوں کا تجربہ بہتر طور پر کرسکتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ اگلے باب میں بیان کردہ دیگر رنگ غیر موثر ہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے وہ رنگ جس کا اس سطح کے لیے پہلے تذکرہ کیا جاچکا ہے وہ رنگ ہے جو اپنے شفایابی کے اثرات کے لیے زیادہ قابل بیان ہے۔

☆☆☆

مخفی سطحات کا سراغ

ہماری قبالہ QABALA رنگوں کی مہارت میں ...... ہم رنگوں کو تحت الشعوری دماغ کی مخصوص سطحات کو تحریک دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں اور یہ عمل ہمیں اس قابل بناتا ہے کہ ہم جسم کے افعال کو زیادہ موثر انداز میں ڈائریکٹ کرسکیں اور صحت کے ان عناصر کو تبدیل کرسکیں جو دماغ کی اس سطح کے زیر کنٹرول ہیں۔

☆☆☆

(1) یہ فیصلہ کرتے ہوئے آغاز کریں کہ آپ کو زندگی کے درخت کی کس سطح کو فعال بنانے کی ضرورت ہے تاکہ آپ کو مخصوص صحت کے مسئلے میں معاونت حاصل ہو۔

(2) یہ فیصلہ کریں کہ آپ رنگ کس طرح شامل کرنا چاہتے ہیں...... موم بتیوں کے ذریعے ...... پراجیکٹڈ لائٹ کے ذریعے ...... رنگدار سانس کے ذریعے ...... رنگدار کپڑے کے ٹکڑوں کے ذریعے ...... یا محض تصور کے ذریعے۔ آپ ان کو کسی مجموعے کے تحت بھی استعمال کرسکتے ہیں جسے آپ مناسب سمجھیں۔ چونکہ یہ شفایابی کا مراقبہ ہے لہٰذا آپ موم بتیاں بھی روشن کرنا چاہیں گے (مناسب رنگوں کی حامل) اور مراقبے کے ایریا کو رنگ کے ارتعاش سے بھرنا چاہیں گے۔

(3) اپنی آنکھیں بند کرلیں اور پُرسکون ہوجائیں۔ آہستہ آہستہ مناسب انداز میں سانس

لیں۔ اپنے آپ کو دیکھیں اور محسوس کریں کہ آپ صاف ترین ہوا میں سانس لے رہے ہیں۔ اس طرح آپ کو تقویت میسر آئے گی اور توازن بھی میسر آئے گا۔

(4) اب آپ آہستہ آہستہ اور باقاعدگی کے ساتھ سانس لینا جاری رکھیں...... تصور کریں کہ آپ جو ہوا سانس کے ذریعے اندر کھینچ رہے ہیں وہ زندگی کے درخت میں مناسب سطح کا رنگ تبدیل کررہی ہے۔ یہ بھی دیکھیں کہ آپ کا جسم اور آپ کی مہک اس رنگ سے بھر رہی ہے۔ جونہی آپ یہ عمل انجام دیں...... اپنے ذہن کے اندر اس منظر کا تصور کریں جو منظر عام پر آتا ہے۔ آپ اس مراقبے میں جو رنگ استعمال کرتے ہیں وہ دماغ کی تخلیقی قوتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ آپ کی تصوراتی قوت میں بھی اضافہ کرتا ہے اور تحت الشعور کی مخصوص سطح کو کھولتا ہے۔

(5) آپ اپنے دماغ کی آنکھ سے ایک منظر دیکھنے کا آغاز کریں۔ آپ ایک سبزہ زار میں کھڑے ہیں۔ بادل چھائے ہوئے ہیں۔ تمام تر منظر پر ہلکا سا گرے رنگ چھایا ہوا ہے۔ سبزہ زار میں پھول ہیں لیکن وہ نہ تو شباب پر ہیں اور نہ ہی مرجھائے ہوئے ہیں، اس سبزہ زار کے وسط میں ایک بڑا سا درخت ہے۔ اس کی جڑیں زمین میں گہرائی میں پیوست ہیں اور اس کی بالائی شاخیں اوپر گرے آسمانوں میں گم ہیں۔ حتیٰ کہ درخت مرجھایا ہوا دکھائی دیتا ہے۔

آپ آہستہ آہستہ اس کی جانب چلتے ہیں اور آپ اس کی بنیاد میں ایک خلا دیکھتے ہیں اور اس سے ایک نرم روشنی نمودار ہورہی ہے۔ اس رنگ کا روشنی جس کا تصور آپ نے مراقبے کے آغاز میں کیا تھا۔ یہ زندگی کے درخت کی سطح کا وہ رنگ ہے جسے آپ اپنی صحت کو تقویت فراہم کرنے کے لیے فعال بنانا چاہتے ہیں۔

آپ کچھ دیر تک کے لیے توقف کرتے ہیں اور مابعد درخت کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ درخت کے اندر کا ماحول گرم اور آرام دہ ہے۔ یہ سطح کے اس نرم رنگ سے چمک رہا ہے جس کی آپ کو تلاش تھی۔ یہ آرام دہ ہے اور آپ رنگ کا گہرا سانس لیتے ہیں۔ یہ سکون فراہم کرتا ہے اور آپ کو پرسکون بناتا ہے۔

وسط میں ایک قربان گاہ ہے جس پر ایک ازلی اور ابدی شعلہ جل رہا ہے...... آپ کے ذہن میں اس جگہ کو بطور ایک عبادت گاہ دیکھنے کی یاددہانی...... شعلہ مستحکم ہوتا جاتا ہے اور مضبوط تر ہوتا جاتا ہے۔ قربان گاہ دوستونوں پر قائم ہے...... اس امر کی یاددہانی کہ آپ اپنی زندگی میں توازن قائم کریں۔

قربان گاہ کے سامنے ایک نرم روشنی ہے جو منڈلا رہی ہے جسے اپنے پکارے جانے کے انتظار میں ہے۔ آپ کو شفایابی کا وہ فرشتہ یاد آتا ہے جس تک آپ نے رسائی حاصل کرنی ہے...... اپنے دماغ کی اس سطح کے ذریعے۔ آپ سرگوشی کے انداز میں اس فرشتے کا نام لیتے ہیں۔ روشنی مضبوط تر ہوتی چلی جاتی ہے۔

آپ دوبارہ نام پکارتے ہیں...... اس مرتبہ زیادہ پراعتماد انداز کے ساتھ...... روشنی تبدیل ہوتی ہے اور رقص کرتی ہے اور شکل اختیار کرنا شروع کرتی ہے۔ آپ ایک بڑی شکل کی آؤٹ لائن دیکھنے کا آغاز کرتے ہیں۔

آپ تیسری مرتبہ مضبوطی کے ساتھ نام پکارتے ہیں، روشنی ٹمٹماتی ہے...... زیادہ چمکدار ہوتی ہے اور مابعد کرسٹل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اب آپ کے سامنے عظیم الشان روشنی اور خوبصورتی کا وجود کھڑا ہے۔ اس عظیم الشان وجود سے توانائی کی شعاعیں نکل رہی ہیں اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے اس کے پروں نے عبادت گاہ کے تمام تر اندرونی حصے کو اپنے حصار میں لے رکھا ہو۔ یہ آپ کو چھوتا ہے۔

قربان کے اوپر شعلہ مضبوط تر ہو جاتا ہے۔ زیادہ چمکدار اور روشن اور عبادت گاہ کو روشن کرتا ہے۔ عبادت گاہ کے رنگ ہیرے کی مانند چمکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں اپنے نام کی پکار سنتے ہیں۔ آپ اس حیران کن فرشتے کے سامنے اپنی آنکھیں اوپر اٹھاتے ہیں۔ آپ مبہوت رہ جاتے ہیں۔ فرشتے کی آنکھیں اس قدر قوت اور غیر مشروط محبت کے ساتھ لبریز ہیں۔ آپ پہلے حیران اور ناآشنا ہوتے ہیں...... آپ جلد ہی اپنے جسم کو پہچاننا شروع کرتے ہیں...... اندر سے! آپ کو دکھایا جا رہا ہے کہ مسئلہ کہاں پر واقع ہے اور یہ کیسے جسم کے دیگر اعضاء اور نظاموں کو متاثر کرتا ہے۔

آپ آوازیں سننا شروع کرتے ہیں...... اپنی آواز...... اور دوسروں کی آوازیں۔ آپ اپنے اور دوسروں کے جذبات اور ذہنی رویے دیکھنے کا آغاز کرتے ہیں جو آپ کی صورت حال پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

جوں ہی یہ عکس زائل ہوتے ہیں...... فرشتہ آگے کی جانب قدم بڑھاتا ہے۔ توانائی کے پر ہوا کو اپنے چمکدار رنگوں سے بھرتے ہیں۔ آپ اس سے بغل گیر ہو جاتے ہیں اور آپ کے سر پر ایک بھوسہ (kiss) دیا جاتا ہے۔ آپ کے جسم اور روح میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو عبادت گاہ کے رنگوں کے ساتھ بھرتا ہوا دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو کامل توازن کی حالت میں دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ آپ خوشی اور توانائی کے ساتھ لبریز ہیں۔

جونہی وہ عظیم وجود پیچھے کی جانب قدم اٹھاتا ہے...... آپ دیکھتے ہیں کہ عبادت گاہ رنگ کی زیادہ شدت کے ساتھ بھر

گئی ہے...... یہ آپ کے لیے اشارہ ہے آپ کو لامحدود صحت اور توانائی دستیاب ہے۔ آپ آہستگی کے ساتھ اپنے دل اور دماغ کے ساتھ اس وجود تک پہنچتے ہیں اور اسے چھونے اور اس شاندار مخلوق کا شکریہ ادا کرنے کی جرأت کرتے ہیں۔ ایک مختصر لمحے کے لیے...... آپ اپنے آپ کو اس وجود کے ساتھ ایک محسوس کرتے ہیں اور آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی صحت میں بہتری کا عمل جاری رہے گا...... سیکنڈ بہ سیکنڈ اور دن بہ دن آپ کی صحت بہتر ہوتی رہے گی۔ فرشتہ قربان گاہ کے پیچھے واپسی کے لیے قدم اٹھاتا ہے اور منظر سے غائب ہو جاتا ہے...... جب فرشتہ چلا جاتا ہے...... قربان گاہ دوبارہ مکمل طور پر دکھائی دینے لگتی ہے۔ اس کے اوپر روشنی اب زیادہ چمکدار محسوس ہوتی ہے۔ جوں ہی آپ یہ اندرونی عبادت گاہیں اپنے آپ کو توازن اور تقویت فراہم کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں...... اندرونی لیمپ آپ کے اندر زیادہ چمکدار اور روشن ہوں گے۔

آپ اس اندرونی عبادت گاہ کی توانائی میں گہرا سانس لیتے ہیں۔ اپنے آپ کو مضبوط تجدید صحت سے ہمکنار پاتے ہیں۔ آپ صحت مند اور توازن سے ہمکنار ہیں اور یہی

وہ کچھ ہے جو آپ نے زندگی کے درخت سے طبعی دنیا میں منتقل کیا ہے۔

جوں ہی آپ درخت سے باہر قدم نکالتے ہیں۔ آپ حیران ہوتے ہیں۔ گرے آسمان رخصت ہو چکے ہیں۔ سبزہ زار سورج کی روشنی سے بھرا ہوا ہے اور سورج گرمائش فراہم کر رہا ہے۔ سبزہ زار کے پھول مکمل طور پر شاداب اور رنگوں سے بھرے ہوئے ہیں۔ پورے کا پورا سبزہ زار ایسے دکھائی دیتا ہے جیسے وہ قوس قزح کے ہر ایک رنگ میں نہایا ہو۔

آپ پیچھے مڑ کر دوبارہ درخت کی جانب دیکھتے ہیں۔ اب یہ کمہلایا ہوا نہیں ہے۔ یہ مضبوط ہے...... دراز قد ہے...... اور جھوم رہا ہے۔ یہ نئے شگوفوں اور چمکدار سبز پتوں کے ساتھ بھرا ہوا ہے۔

آپ تازہ ہوا میں سانس لیتے ہیں۔ سبز زار کا تصور آپ کے دل اور دماغ کو بھر دیتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کی صحت کی حالت کی بحالی کا عکس ہے۔ یہ وہی کچھ ہے جسے آپ نے بیدار کیا ہے اور تخلیق کیا ہے اور جسے آپ اپنے ساتھ اپنے موجودہ ماحول میں لے جا رہے ہیں۔ آپ نے تحت الشعور کو تحریک دلانا سیکھا ہے...... صحت کا تحفہ تخلیق کرنے کے لیے۔

☆☆☆

باب نمبر 10

چار دنیاؤں کے رنگ

جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں...... انسانی جوہر محض جسمانی توانائیوں اور پراسس پر ہی مشتمل نہیں ہے بلکہ اس سے بڑھ کر ہے۔ ہم جسمانی سطح سے بڑھ کر آپریٹ کرتے ہیں۔ ہماری جذباتی...... ذہنی اور روحانی حالتیں ہمارے جسمانی وجود کے ساتھ منسلک ہیں۔

انسانی ذہن ہماری چاروں سمتوں کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔ ہمیں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اگرچہ ہمارا ذہن ہمارے دماغ میں واقع نہیں ہے۔ لیکن ذہن اور دماغ کے درمیان قریبی رابطہ موجود ہے۔ لیکن ذہن ہمارے شعور کی نشست ہے۔

تحت الشعوری دماغ کی مختلف سطحات نہ صرف جسمانی جسم کی کارگزاریوں پر اثر انداز ہوتی ہیں بلکہ وہ شعور کو دیگر سمتوں تک رسائی حاصل کرنے میں بھی ہماری معاون ثابت ہوتی ہیں۔ وہ ہماری جذباتی...... ذہنی...... اور روحانی حالتوں کو استحکام بخشتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شفایابی کے حصول کے لیے مریض ہمیشہ جسمانی مسئلے کے علاوہ مابعد الطبعیاتی وجوہات کی جانب بھی دیکھتا ہے۔

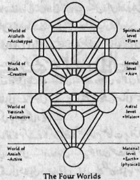
دماغ کے ساتھ کام کرنے کا گر سیکھنے کا عمل تمام سطحات پر اثر انداز ہوتا ہے...... جسمانی...... جذباتی...... ذہنی...... اور روحانی...... یہ متوازن صحت قائم کرنے کی کلید ہے اور اس کے حصول کو رنگ کی شفایابی کی مہارتوں کے ذریعے ممکن بنایا جا سکتا ہے...... بالخصوص جب رنگوں کا قبالسٹک (QABALISTIC) نظام استعمال کیا جا رہا ہو۔

سابقہ باب میں ہم نے محض ایک بنیادی رنگ کا تذکرہ کیا تھا...... تحت الشعوری دماغ کی مختلف سطحات کو فعال بنانے کے لیے جس کا تصور زندگی کے درخت سے کیا گیا تھا۔ اس

رنگ نے تحت الشعور کے تصور کو اس طور تحریک دلائی تھی جس نے ہمیں اس فرشتے کی شفایابی سے ہمکنار کروایا تھا جو ہمارے اردگرد موجود ہے۔

دیگر رنگ بھی موجود ہیں جو زندگی کے درخت کی دس سطحات میں سے ہر ایک سطح کے ساتھ وابستہ ہیں۔ روایتی طور پر زندگی کا درخت چار دنیاؤں میں منقسم ہے۔ یہ چار دنیائیں جسمانی ...... جذباتی ...... ذہنی ...... اور روحانی دنیاؤں پر مشتمل ہیں۔ چار دنیاؤں کی تصویر اس پراسس کی جانب دیکھنے کے ایک طریقے کا اظہار کرتی ہے۔ اس تصویر میں ...... تحت الشعور کی مختلف سطحات مختلف توانائیوں تک ہماری رسائی کو ممکن بناتی ہیں۔

چار دنیائیں



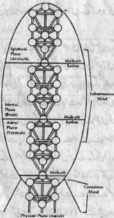
The Four Worlds

یہ کیسے روبہ عمل ہوتا ہے اس کی صحیح تصویر کشی "زندگی کا درخت چار دنیاؤں میں" کی تصویر سے ہوتی ہے۔ اس تصویر میں ...... تحت الشعور کی دس سطحات میں سے ہر ایک سطح چاروں سطحات پر روبہ عمل ہوتی دیکھی جاسکتی ہے۔ ہر ایک اپنے اندر ایک سطح کی حامل ہے

جو جسمانی ...... جذباتی ...... ذہنی ...... اور روحانی پہلوؤں کو متاثر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر تحت الشعوری دماغ کی سطح جو ملکوتھ (MALKUTH) کہلاتی ہے، وہ اپنے اندر چار سمتیں سموئی ہوئی دیکھی جاسکتی ہے...... ہر ایک سمت نہ صرف مخصوص جسمانی ...... جذباتی ...... ذہنی ...... اور روحانی صورت حال پر اثر انداز ہو رہی ہے بلکہ اثر اندازی قبول بھی کر رہی ہے اور یہی کچھ دیگر نو سطحات کے ضمن میں بھی درست ہے۔

چار مخصوص رنگ بھی ہر ایک سطح کے ساتھ منسلک ہیں۔ ہم تمام تر چاروں رنگ جسمانی صورت احوال اور ان کی مابعد الطبیعیاتی وجوہات پر اثر انداز ہونے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

زندگی کا درخت تمام تر چاروں دنیاؤں میں



ہم جذباتی ...... ذہنی ...... اور روحانی عدم توازن کو دور کرنے کے لیے ان رنگوں کو

استعمال کر سکتے ہیں۔ زندگی کے درخت میں جس طرح ہماری جسمانی کارگزاریاں ہیں اور جن پر تحت الشعوری دماغ کی ہر ایک سطح پر غور وخوض کیا جاتا ہے اسی طرح کئی ایک جذباتی ...... ذہنی ......اور روحانی حالتیں بھی موجود ہیں۔

گزشتہ باب میں ہم نے ان سطحات میں سے ہر ایک سطح کے حوالے سے جسم کی بنیادی کارگزاریوں پر بحث کی تھی۔ کئی ایک غیر جسمانی حالتیں بھی ہیں جو عدم توازن تخلیق کرتی ہیں...... تحت الشعوری دماغ کی اس سطح میں ......اور اس طرح محض جس جسمانی عدم توازن ظہور پذیر ہوتا ہے۔ اس باب میں ہم ان جذباتی...... ذہنی...... اور روحانی حالتوں کی تحقیق وتفتیش سے عہدہ برآ ہوں گے جو تحت الشعوری دماغ کی ہر سطح پر جسم کی کارگزاری میں مداخلت کر سکتی ہیں۔ اس کے بعد ہم مکمل کلر (رنگ) سکیم کے استعمال کا گُر سیکھیں گے تاکہ جذباتی یا ذہنی عدم توازن کو درست کیا جا سکے قبل اس کے کہ وہ کسی جسمانی مسئلے کا باعث بنے۔

ایک چارٹ پیش کیا جا رہا ہے جو تحت الشعوری دماغ کی ہر سطح پر چار سمتوں کا اظہار کرتا ہے (جیسے زندگی کے درخت میں تصویر کشی کی گئی ہے) تھوڑی بہت پریکٹس اور تجربے کے ساتھ آپ انہیں استعمال کرنے کے طریقے دریافت کر سکیں گے تاکہ اپنے جسمانی مسائل اور ان کے مابعد الطبیعیاتی وجوہات سے نجات حاصل کر سکیں۔

اس باب کے بقایا حصے میں ہم کئی ایک غیر جسمانی حالتوں کو بیان کریں گے جو تحت الشعوری دماغ کی دس سطحات پر اثر انداز ہوتی ہے اور ان سے مطابقت رکھنے والی جسمانی حالتوں کا بھی ذکر کریں گے۔ ہم کلر سکیم کو استعمال کرنے کے کئی ایک طریقوں کی بھی چھان بین کریں گے جو تمام تر سطحات پر شفایابی کے عمل پر اثر انداز ہو سکیں گے۔

مثال کے طور پر...... گزشتہ باب کی وساطت سے ہمارے علم میں یہ بات آئی تھی کہ تحت الشعوری کی جس سطح کو ہم ''یاسود'' (YESOD) کہتے ہیں وہ حیض پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر آپ حیض کی خرابی کا شکار ہیں...... آپ غیر جسمانی حالتوں پر غور کرنے کی خواہش کریں گے جو مسائل تخلیق کر سکتی ہیں یا

چار دنیاؤں کی کلر سکیم

سطح	روحانی	ذہنی	جوتشی (ASTRAL)	جسمانی
کیتھر (KETHER)	چمکدار (BRILLIANCE)	سفید چمکدار (WHITE BRILLIANCE)	سفید چمکدار (WHITE BRILLIANCE)	سفید ہمراہ سنہری
چوکما (CHOKMAH)	سافٹ نیلا	گرے	مدر آف پرل (MOTHER OF PEARL)	سفید ہمراہ سرخ
بیناہ (BINAH)	قرمزی/گہرا سرخ (CRIMSON)	سیاہ	ڈارک براؤن	گرے ہمراہ گلابی
چیسڈ (CHESED)	گہرا بنفشی	نیلا	گہرا ارغوانی	نیلگوں آسمانی ہمراہ زرد
جیبوراہ (GEBURAH)	اورنج	قرمزی (SCARLET)	چمکدار قرمزی	سرخ ہمراہ سیاہ

ٹپ ہار۔تھ (TIPHARETH)	پنک روز	زرد	نارنجی (SALMON)	عنبر (AMBER)
نٹ زچ (NETZACH)	عنبر	زمردی (EMARALD)	زرد۔سبز	زیتونی ہمراہ سنہری
ہود (HOD)	بنفشی ارغوانی	اورنج	سیب جیسا سرخ	زرد۔ براؤن
یاسُود (yasod)	INDIGO	بنفشی	گہرا ارغوانی	Citrine with Azure
ملکوت (MALKUTH)	زرد	سیاہ......زیتونی	سیاہ......زیتونی	سیاہ ...... زرد
		سیب جیسا سرخ اور سٹرائن (Citrine)	سیب جیسا سرخ اور سٹرائن ہمراہ سنہری	

جسمانی صورت حال کو بدتر کر سکتی ہے جو یاسود (YESOD) کے زیر اثر ہے۔

کیا آپ حال ہی میں جنسی مسائل کا شکار رہے ہیں؟

کیا آپ غرور و تکبر کا مظاہرہ کرتے رہے ہیں؟

کیا خود نمائی اور خود بینی حال ہی میں آپ کا مسئلہ رہا ہے۔

اگر آپ غیر جسمانی حالت کی شناخت نہ کر سکیں جو اس صورت حال کا باعث بنی ہو تب آپ کے لیے یہ بہتر ہوگا کہ آپ سطح کے لیے مکمل کلر اسکیم استعمال کریں۔ اس طرح

تمام سطحات پر توازن قائم ہوگا۔

اس کے برعکس بھی علامت ہے۔ اگر آپ شناخت کر سکتے ہوں کہ آپ نے کن جذبات اور ذہنی رویوں (غیر جسمانی حالتیں) کا تجربہ کیا ہے...... یہ شناخت کرنا آسان ہے کہ جسمانی مسئلہ کہاں پر ظہور پذیر ہوا ہے۔ تب ہم باقاعدگی کی بنیاد پر رنگ استعمال کر سکتے ہیں، تشخیص کی گئی سطح کو بچانے کے لیے کہ وہ کہیں اس قدر عدم توازن کا شکار نہ ہو جائے کہ کسی جسمانی مسئلے کے وقوع پذیر ہونے کا باعث بن جائے۔

ملکوت (MALKUTH) :

ملکوت محض غیر جسمانی حالتوں سے بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ ان میں سستی ...... لالچ اور طمع وغیرہ شامل ہے۔ غیر محتاط روّیہ ...... بے احتیاطی ...... عاقبت نااندیشی ...... جارحیت اور فہم و فراست کی کمی تحت الشعوری سطح پر مسائل کی وجہ بن سکتی ہے یا مسائل کی عکاسی کر سکتی ہے اور یہ سابقہ باب میں زیر بحث لائے گئے ایریاز میں جسمانی مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ جسمانی کارگزاری میں کمی اور اپنی منصوبہ بندی پر عمل نہ کرنا بھی دماغ کی سطح پر عدم توازن تخلیق کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

یاسود (YASOD) :

طبعی جسمانی کارگزاریاں غیر جسمانی حالتوں سے بری طرح متاثر ہو سکتی ہیں، ان میں سستی ...... کوئی بھی جذباتی دباؤ یا عدم توازن ...... جنسی مسائل وغیرہ شامل ہیں۔ اعتماد میں کمی اس امر کی عکاسی کر سکتی ہے کہ دماغ کی اس سطح پر تمام تر کلر اسکیم کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہے۔

ھود (HOD) :

جسمانی کارگزاریاں مکر و فریب ...... دھوکہ دہی ...... اور بے ایمانی سے بری طرح متاثر ہو سکتی ہیں۔ بے صبری اور تنہائی بھی جسمانی مسائل کے ساتھ وقوع پذیر ہو سکتی ہے

......جسم کی ان کارگزاریوں میں جنہیں تحت الشعوری دماغ کی یہ سطح کنٹرول کرتی ہے۔کلام میں مشکلات اور ابلاغ میں مشکلات اور غیر عملی رویہ کسی قسم کے رنگ کے توازن کی عکاسی کرسکتا ہے۔

نٹ زچ NETZACH :

خواہش نفسانی اور آلودگی ہمراہ زیادہ جذباتی پن دماغ کی اس سطح میں عدم توازن تخلیق کرسکتا ہے اور جسمانی کارگزاریوں کو متاثر کرسکتا ہے۔ حسد اور شکست خوردگی کلر بیلنسنگ (رنگ کے توازن) کی اس سطح کی فور۔فولڈ سکیم کے تحت ضرورت کی عکاسی کرسکتی ہے۔غیر سماجی رویہ اور جذبات پر کنٹرول کرنے میں ناکامی بھی عدم توازن کی وجہ بن سکتی ہے یا عدم توازن کی عکاسی کرسکتی ہے۔

ٹپ ہاریتھ (TIPHARE TH) :

کئی ایک غیر جسمانی حالتوں کا تجربہ جسم کی جسمانی کارگزاریوں کو بری طرح متاثر کرسکتا ہے۔غصہ بے حد نقصان دہ ہے اور عدم تحفظ اور جھوٹا غرور و تکبر بھی اسی طرح بے حد نقصان ہے۔ ہمدردی اور اعتماد کی کمی بھی اس امر کی عکاسی کرتی ہے کہ اس سطح کی تمام تر کلر اسکیم کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہے۔کئی ایک چیزوں کے بارے میں مایوسی اکثر اس امر کی عکاسی کرتی ہے کہ تحت الشعوری دماغ کی اس سطح کے علاج اور توازن کی ضرورت ہے۔

جیبورا (GEBURAH) :

یہ وہ سطح جس کی بہ آسانی شناخت کی جاسکتی ہے کہ اسے علاج معالجے کی ضرورت ہے...... اسے شفایابی کی ضرورت ہے۔دشمنی اور خوف اکثر عدم توازن کی جانب اشارہ کرتے ہیں اور جسم کے ان مقامات پر جسمانی مسائل کا باعث بن سکتے ہیں جو جیبورا سے فعال ہوتے ہیں۔انتہا پسند کارگزاریاں...... دنگا فساد...... بزدلی......اور ہتھیار ڈالنے والا

رویہ بھی مسائل تخلیق کرسکتا ہے۔اعتماد کی کمی بھی عدم توازن تخلیق کرسکتی ہے۔لہٰذا شفایابی کی مکمل کلر اسکیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

چیسڈ (CHESED) :

چیسڈ کے زیر کنٹرول جسمانی کارگزاریاں غیر جسمانی حالتوں سے بری طرح متاثر ہوسکتی ہیں، اس میں منافقت...... بخل...... کنجوسی......اور زیادہ قدامت پرستی وغیرہ شامل ہے۔ایک ایسا فرد جو ردعمل کے اظہار میں سست واقع ہوتا ہے یا غمزدہ اور غمگین رہتا ہے وہ اس سطح کے جسمانی ایریاز کے عدم توازن کا شکار ہوسکتا ہے۔ایسی صورت حال میں فور۔فولڈ کلر اسکیم توازن بحال کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔

بیناہ (BINAH) :

تحت الشعور کی یہ سطح بھی غیر جسمانی حالتوں سے متاثر ہوسکتی ہے جو جواب میں جسم کی ان کارگزاریوں کو متاثر کریں گی جو اس سطح کے زیر کنٹرول ہیں۔خوف اس سطح پر زیادہ تشویش کا باعث بن سکتا ہے بالخصوص اندھیرے کا خوف یا مستقبل کا خوف وغیرہ۔ایسی صورت میں تمام تر کلر اسکیم کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر اعتماد میں کمی پائی جاتی ہے یا سمجھ بوجھ اور صبر و تحمل کا فقدان پایا جاتا ہے......تب وہ مسائل وقوع پذیر ہوسکتے ہیں جو تمام تر رنگ اسکیم کے استعمال سے دور کیے جاسکتے ہیں۔

چوک ما (CHOKMA) :

کئی ایک غیر جسمانی حالتیں تحت الشعوری دماغ کی اس سطح کی مناسب کارگزاری میں مداخلت کا باعث بن سکتی ہیں اور مابعد یہ ان جسمانی کارگزاریوں کو متاثر کرسکتی ہیں جو اس سطح کے زیر کنٹرول ہیں اور عدم توازن کی عکاسی کرسکتی ہیں۔ان مسائل کو دور کرنے کے لیے فور۔فولڈ کلر اسکیم کے استعمال کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔

کیتھر KETHER :

منفی ذاتی عکس...... قوت تخلیق کی کمی ...... اور نئی کام کی جانب پیش قدمی کرنے کی نااہلی تحت الشعوری دماغ کی اس سطح میں مسائل تخلیق کرسکتی ہے اور مابعد اس سطح کے زیر کنٹرول جسمانی ایریاز بھی مسائل کا شکار ہوسکتے ہیں۔ ہمیشہ ہمدردی کا طالب رہنا...... شرم محسوس کرنا...... پیار، محبت اور شفقت کی کمی اس سطح میں عدم توازن کی عکاسی کرسکتی ہے۔ تصوراتی دنیا میں کھوئے رہنے کا عمل بھی فور۔فولڈ رنگوں کی اسکیم کے استعمال کی عکاسی کرتا ہے۔

فور۔فولڈ کلر اسکیم کے ساتھ علاج کی مہارتیں

ایک واحد رنگ کے مقابلے میں ہر ایک سطح کے لیے تمام تر چار رنگوں کے ساتھ کام کرنے کا عمل کسی قدر پیچیدہ عمل ہے۔ اول رنگوں کے کئی ایک مجموعوں کے لیے کلر سلائیڈز بنانا مشکل ہے اور مناسب رنگ اور رنگوں کے مناسب مجموعوں کی موم بتیاں تلاش کرنا بھی مشکل ہے۔ لیکن یہ مشکلات آپ کو ہر ایک سطح کے لیے تمام تر کلر اسکیم پر کام کرنے سے روکنے کا باعث نہیں بننی چاہیے کیونکہ یہ ایک پُرقوت علاج ہے اور شفایابی کے پُرقوت اثرات کا حامل ہے۔

درج ذیل میں بیان کردہ تمام تر چاروں طریقوں میں...... یہ امر انتہائی موثر ثابت ہوگا آپ جسمانی سطح کے ساتھ منسلک رنگ (رنگوں) کے ساتھ کام کا آغاز کریں۔ اس کے بعد جوتشی کی جانب بڑھیں...... اس کے بعد ذہنی کی جانب بڑھیں اور روحانی پر اختتام کریں (حوالے کے لیے چارٹ ملاحظہ ہو)

جسمانی علامات کا معائنہ کریں جن کے تجربے سے آپ دوچار ہو رہے ہیں اور اس باب میں اور آخری باب میں بیان کردہ معلومات استعمال کرتے ہوئے زندگی کے درخت کی اس سطح یا سطحات کی تشخیص کریں جسے آپ رنگ کے ساتھ تحریک بخشنا چاہتے ہیں۔ یہ فیصلہ کرنے کے بعد درج ذیل میں سے کسی ایک مہارت کا انتخاب کریں:

چاروں سمتوں میں سانس لینا

اپنے آپ پر کام کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ رنگدار سانس کی مہارت کے ذریعے آغاز کریں۔ ایک مرتبہ جب آپ یہ فیصلہ کرلیں کہ تحت الشعور کی کس سطح کو آپ کو تحریک دلانے کی ضرورت ہے...... پہلے پیش کردہ چارٹ کو استعمال کریں اور چار رنگوں کی تشخیص کریں جو تمام سمتوں پر شفایابی کے اثرات کے حامل ہوں۔

ہر ایک رنگ میں سانس لینے پر تین سے پانچ منٹ صرف کریں اور یہ تصور کریں کہ صورت احوال مستحکم ہو رہی ہے اور شفا سے ہمکنار ہو رہی ہے جسمانی سمت سے آغاز کریں اور جوتشی سمت کی جانب پیش قدمی کریں...... اس کے بعد ذہنی سمت کا رخ کریں اور روحانی سمت پر اختتام کریں۔

سادہ رنگ پروجیکشن:

ہم پہلے ہی یہ پڑھ چکے ہیں اور سیکھ چکے ہیں کہ ہم کسی بھی فریکوئنسی پر اپنے ہاتھوں کے ذریعے رنگ پراجیکٹ کرسکتے ہیں جس پر ہم ذہنی طور پر فوکس کر رہے ہوتے ہیں۔ یہ مہارت اس وقت زیادہ کارگر ثابت ہوتی ہے جب ہم کسی اور پر کام انجام دے رہے ہوتے ہیں۔

اس شخص/مریض کو اس طور بٹھائیں کہ اس کی پشت آپ کی جانب ہو اور اس کی آنکھیں بند ہوں اور وہ پُرسکون حالت کا شکار ہو۔ اپنے ہاتھ اس کے سر کے کراؤن سے 2 سے 3 انچ اوپر رکھیں۔ اگر آپ چاہیں کہ اس امر کو آرام دہ محسوس کریں تو آپ اپنے ہاتھ براہ راست اس کے سر پر رکھ سکتے ہیں۔

اپنے آپ کو بھی پُرسکون بنائیں اور مناسب انداز سے سانس لیتے ہوئے آغاز کریں۔ جوں ہی آپ سانس اندر کھینچیں...... یہ محسوس کریں کہ آپ کے اپنے سر کی چوٹی سے توانائی آپ کے جسم کے اندر داخل ہو رہی ہے۔ اس توانائی کو جسمانی سطح کے رنگ کے

ساتھ منسلک دیکھیں اور محسوس کریں۔ محسوس کریں کہ وہ باہر کی جانب پراجیکٹ ہونے کے لیے آپ کے ہاتھوں کی جانب حرکت کر رہی ہے۔

مناسب انداز سے سانس لینے کا عمل جاری رکھیں۔ جونہی آپ سانس خارج کریں ...... یہ دیکھیں اور محسوس کریں کہ آپ کے ہاتھوں سے توانائی نکل کر مریض کے سر میں انڈیلی جا رہی ہے۔ اس سے اپنے جسم کو بھرتا ہوا دیکھیں ...... اس مخصوص صورت حال کو توازن سے ہمکنار کرتے ہوئے ...... سکون پہنچاتے ہوئے ...... اور شفا عطا کرتے ہوئے دیکھیں جبکہ وہ مریض کے تحت الشعوری دماغ کی اس سطح کو تقویت پہنچا رہی ہے۔ یہ عمل تین تا پانچ منٹ یا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ سہولت محسوس کرتے رہیں۔

اب اپنے ہاتھ دور کھینچ لیں اور ان کو تھوڑی دیر تک ہلائیں تا کہ توانائی کا فیلڈ کلیئر ہو سکے۔ جوں ہی مناسب سانس لینے کے عمل کا دوبارہ آغاز کریں ...... آپ اپنے آپ کو جوتشی سطح کی رنگ دار توانائی سے بھرتا ہوا دیکھیں اور محسوس کریں اور اپنے آپ کو اس توانائی سے مریض کے وجود اور جوہر کو بھرتا ہوا دیکھیں اور محسوس کریں۔

یہی طریقہ کار ذہنی اور روحانی پہلوؤں کے لیے بھی دہرائیں۔ آپ تحت الشعور کی اس مخصوص سطح کی تمام تر چاروں سمتوں کو چھوڑ چکے ہیں۔ آپ کا کام جسمانی اور مابعد الطبیعیاتی عدم توازن کو دور کرنے میں کارگر ثابت ہوا ہے۔

تمام تر سمتوں پر موم بتی سے علاج

ہم قبالہ (QABALA) کے لیے موم بتی سے علاج کی مہارت استعمال کر سکتے ہیں۔ ان رنگین موم بتیوں کی ورائٹی تلاش کرنے کے لیے کسی قدر کدوکاش ضرور کرنا ہوگی جن کی ضرورت آپ کو درپیش ہے۔ سطح کی جسمانی سمت کے لیے آپ کو ایک سے زائد رنگ کی موم بتیوں کی ضرورت نہیں ہوگی۔

مثال کے طور پر تحت الشعور کی سطح ملکوت (MALKUTH) کی جسمانی سمت کے لیے سیاہ۔ زرد ہے۔ آپ محض زرد رنگ کی موم بتی استعمال کر سکتے ہیں اور یہ موثر ثابت

ہوگی۔

موم بتیاں اکٹھی کرنے کے بعد فرش پر بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔ جسمانی سمت کے رنگ کی موم بتی اپنے سامنے رکھیں اور روحانی سمت کے لیے موم بتی اپنے پیچھے رکھیں۔ اپنی ایک سائیڈ پر جوتشی رنگ کی موم بتی رکھیں اور دوسری سائیڈ پر ذہنی رنگ کی موم بتی رکھیں۔

محض جسمانی موم بتی روشن کرتے ہوئے آغاز کریں۔ دیکھیں اور محسوس کریں کہ توانائی ماحول کو روشن کر رہی ہے اور جسم میں جذب ہو رہی ہے اور توازن بحال کر رہی ہے۔ اس کے بعد جوتشی موم بتی روشن کریں اور بیماری کی جذباتی وجوہات اور بیماری کے اثرات کو توازن سے ہمکنار ہوتا ہوا دیکھیں اور محسوس کریں۔ اس کے بعد ذہنی موم بتی روشن کریں اور ان ذہنی رویوں کا تصور کریں اور مسئلے کو حل ہوتے ہوئے اور شفایابی سے ہمکنار ہوتے ہوئے دیکھیں اور محسوس کریں اور آخر میں روحانی سمت کی موم بتی روشنی کریں۔ اس سطح کے لیے جس پر آپ کام کر رہے ہیں۔ اسے دوسروں کے اثرات کو تقویت پہنچاتے ہوئے دیکھیں اور اپنے توانائی کے تمام تر نظام کو تقویت فراہم کرتے ہوئے دیکھیں۔

ہر ایک موم بتی پر تین سے پانچ منٹ فوکس کریں۔ یہ شفایابی کی پُرقوت مہارت ہے اور قابل ذکر اثر کے تجربے کے لیے اس قسم کے تین علاج اِسے درکار ہوتے ہیں اور دہرانے سے قبل کم از کم بارہ گھنٹوں تک انتظار کریں۔

زندگی کے درخت کی بیداری:

اس مہارت کو حقیقی طور پر روبہ عمل ہونے کے لیے کسی قدر زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ آپ اسے اپنے لیے تصور اور سانس لینے کے مناسب انداز کے ذریعے بروئے کار لا سکتے ہیں۔ اسے کسی دوسرے مریض/شخص پر بھی آزمایا جا سکتا ہے۔ اس مہارت کو اس وقت تک بروئے کار نہیں لانا چاہیے حتیٰ کہ آپ مناسب انداز سے سانس لینے کے توسیعی دورانیے پر فارم کرنے کے بارے میں نہ سیکھ لیں۔

مریض کو لٹا لیں ...... اس کا چہرہ اوپر کی جانب ہونا چاہیے۔ توانائی کی تعمیر کے لیے

مناسب انداز سے سانس لینے کے عمل سے آغاز کریں۔ اپنے ہاتھ سر کے کراؤن پر رکھتے ہوئے آغاز کریں۔ یہ کیتھر (KETHER) ہے...... زندگی کے درخت کی چوٹی ۔ یہ دیکھیں اور محسوس کریں کہ آپ کے ہاتھوں سے توانائی جسم کے اس مقام میں انڈیلی جارہی ہے۔ جسمانی سمت کے لیے رنگ سے آغاز کریں۔ اس کے اندر جوتشی ...... ذہنی ......اور روحانی کی جانب پیش قدمی کریں۔

جب آپ کیتھر کے لیے تمام تر رنگوں پر کام کرچکیں۔ اپنے ہاتھوں کو چہرے کے بائیں جانب نیچے کی جانب حرکت دیں اور چوک ما (CHOKMAH) کے لیے رنگ روانہ کرنے سے آغاز کریں۔ اس کے بعد وہی کچھ بیناہ (BINAH) اور دیگر تمام کے لیے بھی کریں...... نیچے پاؤں کی جانب (ملکوت MALKUTH) تک۔ شکل بہ عنوان زندگی کے درخت کی بیداری ملاحظہ ہو۔ یہ راستہ جسم کے ذریعے توانائی کھینچتا ہے جبکہ تحت الشعوری دماغ کی تمام

زندگی کے درخت کی بیداری



جلتی ہوئی تلوار (FLAMING SWORD) کے اس قدیم راستے کے ذریعے

توانائی روانہ کرتے ہوئے...... آپ پرقوت انداز سے تخلیقی قوت کو فعال بنا سکتے ہیں۔ آپ اسے جسم کے ذریعے نیچے کھینچتے ہیں۔ تمام نظاموں اور توانائی کی تمام تر سطحات کو متاثر کرتے ہوئے۔

☆☆☆

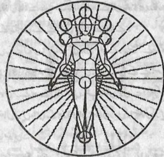
سطحات کو فعال بنانا ہے۔ یہ سب کچھ رونما ہونے میں کچھ تاخیر درکار ہوتی ہے...... لیکن یہ شفایابی کے تبدیلیوں کے لیے انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے۔

سودمند عمل یہ ہے کہ اس نام نہاد "جلتی ہوئی تلوار کے راستے" کے ساتھ چوٹی سیتھہ تک چار گزرگاہیں (PASSES) بنائی جائیں۔ ہر ایک سطح کے لیے جسمانی سمت کے تمام تر رنگ استعمال کرتے ہوئے آغاز کریں۔ تب واپس چوٹی سے آغاز کریں اور تمام تر جوتشی رنگوں کو استعمال کریں، اس کے بعد ذہنی اور جسمانی رنگوں کو استعمال کریں اور یہی کچھ ہر سطح کے لیے انجام دیں۔

جب اس انداز سے آپ کسی سطح پر کام کررہے ہوں گے آپ نمایاں فرق دیکھیں گے اور محسوس کریں گے۔ آپ کی توانائی کی تعمیر ہوگی جبکہ آپ دوسرے شخص / مریض کی توانائیوں اور توازن کی تعمیر میں معاونت انجام دے رہے ہوں گے۔ آپ اپنی توانائی کے فیلڈ کے اندر بھی زندگی کے تمام تر درخت کی تعمیر انجام دے رہے ہوں گے اور اسے تقویت فراہم کررہے ہوں گے۔ یہ مہک (AURA) کے اندر مضبوط اور مرتعش (VIBRANT) رہتا ہے اور یہ ہمیں عدم توازن سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ شفایابی کا حیران کن ٹانک ہے بشرطیکہ اسے باقاعدگی کی بنیاد پر استعمال کیا جائے۔

مہک (AURA) کے اندر زندگی کا درخت

جب شفایابی کے ذریعے مہک میں زندگی کے درخت کی تعمیر انجام پاتی ہے...... مہک نئے رنگ...... شفاف طور پر اور ارتعاش کے ساتھ مہک چمکنے لگتی ہے۔



☆☆☆

باب نمبر 11

رنگ سے شفایابی کے مینڈالا

(MANDALA)

انسانی تاریخ کے دوران اظہار کے لیے...... شفا کے لیے...... روشنی اور تابانی کے لیے رنگوں کا استعمال کئی طریقوں سے کیا جاتا رہا ہے۔ یہ مقدس آرٹ کا ایک لازمی پہلو تھا۔ مقدس آرٹ ان ڈیزائنوں کی تخلیق کے لیے رنگ استعمال کرتا تھا جو تحت الشعور کو وسعت دیتے تھے۔ اس امر پر یقین رکھا جاتا تھا کہ رنگ بیرونی آنکھوں کو تحریک بخشتے تھے اور اس طور تحریک بخشتے تھے کہ وہ اندرونی آنکھوں کو بیدار کرتے تھے۔

مینڈالا (MANDALA) مقدس آرٹ کی ایک عام جانی پہچانی قسم ہے۔ یہ دماغ کو فوکس کرنے کا ہتھیار ہے۔ ایک مینڈالا ایک مخصوص سوچ یا نظریے کے جوہر/روح کا حامل ہوتا ہے۔ اس کے ڈیزائن اور کلر اسکیم کے ذریعے...... یہ تحت الشعور کو بھرپور انداز میں اس نظریے کی جانب کھینچتا ہے۔ یہ اتحاد قائم کرتا ہے کیونکہ بیماری یا علالت جسم کے اس اتحاد کی شکست و ریخت کی عکاسی کرتی ہے۔ رنگ سے شفایابی کے عمل میں مینڈالا ایک پُرقوت ہتھیار ثابت ہوسکتا ہے۔

مشرقی فلسفے میں...... مینڈالے (MANDALAS) عام طور پر بطور یانترا (YANTRA) جانے پہچانے جاتے ہیں۔ قدیم امریکی روایات میں وہ بطور میڈیکل شیلڈز جانے پہچانے جاتے ہیں۔ وہ مخصوص اثرات کو ظاہر کرنے کے لیے جیومیٹریکل نمونوں...... رنگوں اور ڈیزائنوں کا مکسچر ہوسکتے ہیں۔ ہمارے مقاصد کے لیے اصلاح

منڈالا میں اس کی تمام تر اقسام شامل ہوں گی۔

منڈالے اندرونی تخلیقی قوتوں کو اس طور تحریک دلاتے ہیں جو ان کے ڈیزائن کے ساتھ مخصوص ہوتی ہیں۔ کسی بھی اندرونی قوت یا خواہش کی بیداری کے لیے ان کی تعمیر کی جاسکتی ہے۔ وہ استحکام اور تبدیلی کی علامات ہوتی ہیں۔ ہماری ذات کے ساتھ عمل اور باہمی عمل کی ایک قسم ہوتے ہیں۔

منڈالے ان اندرونی ذرائع کو تحریک بخشتے ہیں جو ذہن کی گہری سطحات پر نقش ہوتے ہیں...... بشمول اپنی شفایابی کے اندرونی ذرائع۔ وہ ذہنی ٹرانسفارمر ہیں...... اور ہمیں اپنے گمشدہ حصوں کے ساتھ منسلک کرنے میں ہماری معاونت کرتے ہیں۔ شفایابی کے منڈالے ان نظاموں اور رنگوں کے ساتھ تخلیق کیے جاتے ہیں جو جسمانی یا لطیف سطحات پر ہماری توانائی میں تبدیلی تخلیق کرتے ہیں۔ تمام رنگ...... تمام علامات...... اور تمام جیو میٹریکل اشکال ہمارے الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ کو تبدیل کرتی ہیں۔ باب نمبر 8 میں ہم نے یہ بیان کیا تھا کہ کیسے کئی ایک جیو میٹریکل اشکال موم بتیوں کے لے آؤٹ میں استعمال کی جاتی ہیں تا کہ شفایابی کے اثرات کو بڑھانا ممکن ہو سکے۔ منڈالے تعمیر کرتے ہوئے بھی ہم وہی کچھ انجام دے رہے ہیں۔

شفایابی کے تمام تر منڈالے اس وقت بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جب ہم ذاتی طور پر انہیں بناتے ہیں۔ آپ ان کی کئی ایک علامات کی نمائندگی کے بارے میں جس قدر زیادہ جانیں گے...... آپ اسی قدر زیادہ ان کے اثرات کی اثر پذیری سے مستفید ہوں گے۔ منڈالا کی تعمیر کرنا اور اُسے رنگدار بنانا بھی بذات خود شفایابی کا ایک عمل ہے۔ یہ چارج سنبھالنے کا عمل ہے...... اپنی صحت کی ذمہ داری سنبھالنے کا عمل ہے۔ آرٹ تھراپی کی روح مقدس آرٹ کے اس قدیم نظریے کے ساتھ بندھی ہوئی ہے۔

شفایابی کے منڈالے تخلیق کرنے کے کئی ایک طریقے موجود ہیں۔ یہ کتاب ان تمام طریقوں کو بیان کرنے سے قاصر ہے۔ ہم محض سادہ منڈالا ڈیزائنوں پر فوکس کریں گے اور آپ کو اپنی صحت پر اثرات ثبت کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو ان

علامات اور ڈیزائنوں تک ہی محدود نہ رکھیں جو اس باقی ماندہ باب میں بیان کیے گئے ہیں۔ یہ محض آپ کی رہنمائی کے لیے پیش کیے گئے ہیں تا کہ آپ شفایابی کا اپنا آرٹ تخلیق کرنے کے لیے آغاز کر سکیں۔

رنگدار پہیہ تخلیق کرنا

رنگدار پہیہ ایک ایسا ہتھیار ہے جو آپ کو رنگوں کے بارے میں اور ان کی شفایابی کے پہلوؤں کے بارے میں زیادہ حساس بنانے میں آپ کا معاون ثابت ہوتا ہے۔ چونکہ آپ رنگوں کی مکمل قوس قزح کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ آپ محض اسے تعمیر کرتے ہوئے اپنے آپ کو توازن اور شفا سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔ اپنے لیے رنگدار پہیہ تخلیق کرنا بہت آسان ہے۔

رنگدار پہیوں کی تخلیق

(1) تقریباً 6 تا 7 انچ قطر کا حامل ایک دائرہ کھینچیں۔

(2) پروٹریکٹر کا استعمال کرتے ہوئے...... ہر ایک 30 درجہ پر ایک پوائنٹ لگائیں اور اس طرح دائرے کو 12 مساوی حصوں میں تقسیم کر دیں (آپ محض بارہ حصوں تک محدود نہیں رہ سکتے...... آپ 4 یا 7 حصے یا جس قدر حصے چاہیں بنا سکتے ہیں)

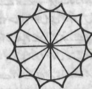
(3) رنگ دار پنسلیں...... پینٹ یا مارکر استعمال کرتے ہوئے ہر ایک حصے میں رنگ بھریں۔ سرخ رنگ سے آغاز کریں اور باقی رنگ بھرتے ہوئے بنفشی رنگ تک جا پہنچیں۔ آپ رنگ بھرنے سے اسی طرح لطف اندوز ہوں گے جس طرح ایک بچہ لطف اندوز ہوتا ہے۔

(4) یہ نوٹ کریں کہ جب آپ ہر ایک حصے میں رنگ بھرتے ہیں اس وقت کیسا محسوس کرتے ہیں۔ کیا آپ کچھ رنگوں کی جانب زیادہ کھنچے چلے جاتے ہیں اور دیگر رنگوں

کی جانب زیادہ کھنچے چلے نہیں جاتے؟ ہر ایک رنگ کیسا دکھائی دیتا ہے جب آپ اس کے بعد ایک دوسرا رنگ بھرتے ہیں؟ کیا کچھ رنگ دیگر رنگوں کی نسبت آپ کو بہتر محسوس ہوتے ہیں۔ کیا آپ رنگوں کے کچھ شیڈوں سے دیگر شیڈیوں کی نسبت زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں؟ یہ تمام تر سوالات یہ نشاندہی کریں گے کہ آپ کی موجودہ صحت کے لیے کون سے رنگ سودمند ہیں۔

(5) اب ایک اور رنگدار پہیہ تخلیق کریں۔ لیکن اس محراب (ARC) کو تبدیل کر دیں جو ہر ایک حصے کے بیرونی محیط کی نمائندگی کرتی ہے۔ اسے ہیرے کی شکل عطا کریں۔ جوں ہی آپ اس پہیے میں رنگ بھرتے ہیں آپ رنگوں کے بارے میں اس تبدیلی کو کیسا محسوس کرتے ہیں؟





شفایابی کے میڈالے تخلیق کرنا

وہ مینڈالے جو شفایابی کے لیے انتہائی موثر ثابت ہوتے ہیں وہ ایسے مینڈالے ہیں

جو آپ ذاتی طور پر بناتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے آپ ان اثرات کے مطابق رنگ منتخب کرتے ہیں جن کو تحریک دلانے کی آپ خواہش رکھتے ہیں۔ آپ اپنے مقصد کے عین مطابق ڈیزائن اور علامات منتخب کرتے ہیں۔ پہلے ہی یہ تشخیص انجام دے لیں کہ مینڈالے کو کس مقصد کی تکمیل کرنی ہے۔

جب بھی کوئی مسئلہ سر اٹھاتا ہے آپ ہر مرتبہ ایک نیا مینڈالا بنا سکتے ہیں۔ جب آپ ہر مرتبہ نیا مینڈالا بناتے ہیں...... یہ آپ کو ایک تخلیقی اور پرمسرت عمل میں ملوث کرتا ہے......اور یہ عمل بذات خود شفایابی کا حامل ہے۔

آپ مینڈالا کی تعمیر کرتے وقت مینڈالا کے مقصد کو ضرور ذہن میں رکھیں۔ آپ رنگوں ...... علامات ......اور ڈیزائنوں کو جس قدر اہمیت دیں گے......وہ آپ کے لیے اسی قدر زیادہ کام کریں گے۔

مینڈالے کسی بھی میٹریل سے بنائے جا سکتے ہیں۔ سادہ پوسٹر بورڈ سستا ہوتا ہے اور اس کے ساتھ کام کرنا بھی آسان ہوتا ہے۔ اسے اس قدر بڑا بنائیں کہ آپ اس کے تمام پہلو دیکھ سکیں۔

شفایابی کے مینڈالے اس وقت زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں جب انہیں گولائی کی شکل میں بنایا جاتا ہے۔ ہم اس دائرے کے اندر جیومیٹری کی دیگر اشکال بھی استعمال کر سکتے ہیں...... لیکن دائرہ اتحاد اور کل کی علامت ہے اور یہی کچھ آپ حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

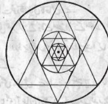
جیومیٹری اشکال کے اثرات پر نظر ثانی کریں جو باب نمبر 8 میں بیان کی گئی ہیں۔ مینڈالے کی دیگر اقسام/طرزوں پر بھی غور کریں اور ان کے اثرات کو مدنظر رکھیں جن کا تذکرہ اگلے صفحات پر کیا گیا ہے۔ وہ علامات اور اشکال منتخب کریں جن کی آپ کو ضرورت ہے اور جو ان توانائیوں کو فعال بنائیں جو آپ مینڈالا کے ذریعے فعال بنانا چاہتے ہیں۔

اس کے بعد اپنے مینڈالا دائرے کے محیط کے اندر مختلف لے آؤٹ (Layout) کے ساتھ تجربہ کریں۔ اس لے آؤٹ کو اس قدر بامعنی بنانے کی کوشش کریں جس قدر ممکن

ہو سکے۔ ایک درجن مختلف لوگ وہی علامات اور حتیٰ کہ وہی رنگ استعمال کر سکتے ہیں لیکن جس طور وہ مینڈ الا میں رکھیں گے وہ فرداً فرداً مختلف ہوگا اور اسے ایسا ہی ہونا چاہیے۔

مثال کے طور پر شفایابی کا ایک عام مینڈ الا...... شکل ''شفایابی کا مینڈ الا'' ملاحظہ ہو جو نیچے دی گئی ہے۔

شفایابی کا مینڈ الا



شفایابی کا سادہ مینڈ الا محض تین علامات استعمال کرتا ہے...... دائرہ...... چھ شعاعوں کا حامل اسٹار...... اور ''بندہو'' (BINDHU) یہ دل کے چکرے کو فعال اور مستحکم بناتا ہے، یہ مراقبہ کرنے والے کو اس میں کھینچتا ہے...... توازن کی ایک نئی حالت میں۔

☆☆☆

یہ ان علامات اور اشکال کو استعمال کرتا ہے جو اس کتاب میں دی گئی ہیں۔ یہ تمام جسم کی تقویت اور استحکام کے لیے ہے۔ یہ مدافعتی نظام کے لیے بھی سودمند ہے۔ یہ دل کے چکرے پر پُرقوت اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کی اثر پذیری میں اس وقت اضافہ ہوتا ہے جب مخالف رنگ استعمال کیے جاتے ہیں۔

مینڈ الا میں رنگ زیادہ ذاتی نوعیت کے حامل بنائے جا سکتے ہیں۔ آپ اپنے علم نجوم / جوتشی چارٹ کے ساتھ منسلک رنگ استعمال کر سکتے ہیں (تین اہم ترین پہلو آپ کی سورج کی علامت...... چاند کی علامت...... اور چڑھتی ہوئی (RISING) علامت ہے۔

ان تینوں کے لیے رنگ آپ کی بنیادی توانائی کے نمونے کی بحالی میں معاون ثابت ہوں گے۔

آپ کا نام بھی ایک پُرقوت توانائی ہے۔ آپ کے نام کے مختلف عناصر کے ساتھ مخصوص رنگ منسلک ہیں۔ یہ رنگ مخصوص توانائیوں کی علامات ہیں جو آپ نے کسی دوسری سطح پر کام کرنے کے لیے منتخب کی تھیں۔ وہ توانائی کے تمام نظام کو استحکام بخشتے ہیں۔ آپ چارٹ بہ عنوان ''حروف تہجی اور رنگ'' استعمال کرتے ہوئے اپنے نام کے رنگ اپنے مینڈ الا میں استعمال کر سکتے ہیں اور اس طرح آپ کے لیے مینڈ الا کے اثرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

حروف تہجی اور رنگ

حروف	رنگ
A	سفید
B	زرد
C	سرخ۔اورنج
D	زمردی (EMERALD)
E	نیلا
F	لائٹ سرخ (ہلکا سرخ)۔اورنج
G	گہرا نیلا
H	چمکدار سرخ
I	سرخ۔بنفشی
J	زرد۔سبز
K	نیلا۔بنفشی

L	زمردی	
M	مدر آف پرل	
N	نیلا۔ سبز	
O	سیاہ	
P	اسکارلٹ	
Q	بنفشی	
R	اورنج اورامبر	
S	نیلا	
T	سبز۔ زرد	
U	ارتھ ٹونز (EARTH TONES)	
V	سرخ	
W	سبزاور سلور	
X	گہرا INDIGO	
Y	ہلکا گولڈن (سنہری) اور براؤن	
Z	پاسٹل (PASTEL) اورنج	

☆☆☆

شفایابی مینڈالا مراقبہ

جب آپ اپنے مینڈالا کی تعمیر کے دوران ایک ایسے مرحلے پر آن پہنچتے ہیں جب آپ کی سمجھ میں نہیں آرہا ہوتا کہ اس کے بعد کیا کرنا ہے...... آپ رک جائیں۔ آپ نے جو غالباً وہ کچھ تخلیق کرلیا ہے جو اس وقت آپ کے لیے مناسب ہے۔ جب آپ اسے ختم

کرلیں...... اسے اپنے سے تقریباً 4 تا 5 فٹ دور اپنے سامنے رکھیں۔ محض بیٹھ جائیں اور 10 تا 15 منٹ اس کی جانب ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہیں۔ اس کی توانائیوں کو محسوس کریں۔ ہر اس چیز کا تصور کریں جو یہ آپ کے لیے انجام دے گا۔ اس کے معانی پر غور کریں اور جونہی آپ اس کی جانب ٹکٹکی باندھ کر دیکھ رہے ہوں اپنے آپ سے سوالات پوچھیں۔

کیا اسے دوسرے رنگوں کی ضرورت ہے؟

کیا آپ اسے سکون فراہم کرنے والا پاتے ہیں؟

توانائی فراہم کرنے والا پاتے ہیں؟

یہ تصور کرنے کی کوشش کریں کہ اس میں سے شفایابی کی لہروں کی صورت میں توانائی نکل رہی ہے اور آپ کو گھیرے ہوئے ہے اور آپ سے بغل گیر ہے۔ اپنی آنکھیں بند کرلیں...... اپنے دماغ میں اس کا تصور کریں۔ جوں ہی آپ آنکھیں بند کیے اس کے سامنے بیٹھتے ہیں...... آپ کے جسم کا کون سا حصہ اسے مضبوطی کے ساتھ محسوس کرتا ہے۔

اور جب آپ اس سے دور بیٹھے ہوں...... پرسکون ہوں...... اسے توانائی کی لہروں میں تیرتا ہوا دیکھیں۔ اپنے آپ کو اس مینڈالا کے عین وسط میں دیکھیں اور اسے اپنے جسم میں جذب ہوتا دیکھیں۔ یہ تصور کریں کہ یہ مینڈالا چمک رہا ہے۔ محسوس کریں کہ اس کے اندر آپ کی تمام تر مہک (AURA) شفایابی کی توانائیوں کے ساتھ احاطہ کیے ہوئے ہے۔ یہ تصور بھی کریں کہ جس وقت بھی آپ اس کی جانب دیکھتے ہیں یا دماغ میں اس کا تصور کرتے ہیں...... یہ خودکار انداز میں آپ کے لیے کام کرنے کا آغاز کرتا ہے۔

جوں ہی آپ مینڈالوں اور ان تمام تر مہارتوں کے ساتھ کام کرتے ہیں جو اس کتاب میں پیش کی گئی ہیں...... آپ رنگوں کو ایک بالکل مختلف تناظر میں دیکھنا شروع کریں گے۔ جب بھی آپ کسی رنگ کو دیکھیں گے آپ یہ تسلیم کریں گے کہ یہ ایک روشن توانائی ہے اور آپ اسے اپنے اندر کی روشنی کے بیرونی عکس کے طور پر دیکھیں گے۔

☆☆☆

باب نمبر 12

صحت کے بارے میں چند باتیں

ہر کوئی شفایاب ہو سکتا ہے۔

ہر کوئی ان توانائیوں کا نظم و نسق چلانا سیکھ سکتا ہے جو شفایابی کے عمل میں تیزی پیدا کر سکتی ہیں۔ اس کو جسمانی...... جذباتی...... ذہنی...... اور روحانی سطح پر انجام دیا جا سکتا ہے۔ انسانی جو ہر ایک حیران کن چیز ہے۔ تجدید صحت کے لیے اس کی اہلیت ہماری آشنائی کی مرہون منت ہے۔ شفایابی کی توانائی کی دستیاب مقدار جو ہم سب کو دستیاب ہے وہ ہماری اس اہلیت کی مرہون منت ہے کہ ہم روزانہ اپنے آپ کو کس قدر پیار محبت اور توقیر دیتے ہیں اور دوسروں کو کس قدر پیار محبت اور توقیر عطا کرتے ہیں۔

شفایابی کے بہت سے طریقے موجود ہیں۔ آپ ان طریقوں کے بارے میں جس کسی سے بھی بات کریں گے وہ کسی نہ کسی طریقے کو بہترین بتائے گا۔ اس بارے میں یہ کسی کی رائے ایک نہیں ہو سکتی بلکہ مختلف لوگ مختلف رائے رکھتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بہترین طریقہ وہ ہے جو آپ کے لیے کارگر ثابت ہوتا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک مثالی توانائی کے نظام کا حامل ہے۔

یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم وہ طریقہ تلاش کریں یا طریقوں کا وہ مجموعہ تلاش کریں جو ہمارے لیے بہترین کارکردگی کا حامل ثابت ہو۔ اس کام میں وقت صرف ہوتا ہے اور مطالعہ بھی کرنا پڑتا ہے اور یہ ایک ایسا کام ہے جسے ہمارے معاشرے میں بہت سے افراد کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ یہ ایک حیران کن امر ہے کہ کئی لوگ اپنے اجسام کے بارے میں کس قدر لاپرواہی سے کام لیتے ہیں۔ اپنے اجسام کے اعضاء اور ان کی کارکردگی کے بارے میں لاپرواہی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

"اپنے آپ کو جانیں"...... یہ الفاظ انتہائی کارگر ثابت ہو سکتے ہیں لیکن یہ الفاظ بہت سے

لوگوں کے لیے بہت سی مشکلات کھڑی کرتے ہیں۔ لوگ اپنے آپ کو جاننے پر وقت صرف کرنا نہیں چاہتے...... لہٰذا وہ یہ ذمہ داری دوسروں کو سونپ دیتے ہیں۔ وہ ایسے افراد کی خدمات دولت کے عوض حاصل کرتے ہیں جو ان کے بارے میں "جاننے" کے فرائض انجام دیں۔

شفایابی کے چشمے آپ کے اندر سے پھوٹتے ہیں۔ جسم اپنی صحت بحال کرنے کی شاندار اہلیت رکھتا ہے۔ روایتی ادویات اور معالج بھی مسائل کے حل کے لیے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ لیکن وہ مسائل کی وجوہات کو درست کرنے میں اکثر کامیاب نہیں ہوتے۔ جدید ادویات ہنوز اس بارے میں غیر یقینی کا شکار ہیں کہ مختلف بیماریاں کیسے منظر عام پر آتی ہیں۔ وہ کیوں کچھ لوگوں کو متاثر کرتی ہیں اور کچھ لوگوں کو متاثر نہیں کرتی ہیں؟ وہ کیا چیز ہے جو کچھ افراد کو بیمار کرتی ہے اور دیگر مسائل کا شکار بناتی ہے؟ ایسے الفاظ جیسے وائرس...... بیکٹریا...... کمزور جسامت وغیرہ یہ حقیقی وضاحتیں ہرگز نہیں ہیں۔ وائرس اور بیکٹریا ہم سب کو ہر وقت گھیرے رہتا ہے، تب ایسا کیوں ہے کہ ہم کبھی کبھار بیمار پڑ جاتے ہیں اور اکثر بیمار نہیں پڑتے؟

یہ کتاب روایتی ادویات کا متبادل ثابت نہیں ہو سکتی۔ اس کتاب میں بتائے گئے طریقے محض توانائی کے اطلاق کا بیان ہیں جو ماضی میں دیگر لوگوں نے اپنائے تھے اور مثبت نتائج سے ہمکنار ہوئے تھے۔ شفایابی کے ان طریقوں کو روایتی ادویات کے ساتھ بھی اپنایا گیا اور تنہا بھی اپنایا گیا تھا۔

ہر قسم کے علاج کے اپنے فوائد ہوتے ہیں۔ ایسا وقت بھی ہوتا ہے جبکہ روایتی ادویات بشمول سرجری صحت کی بحالی کے لیے انتہائی ضروری ہوتی ہے۔ لیکن وسیع پیمانے پر اس علاج کا سہارا لینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس امر کو جھٹلاتے ہیں آپ کو اپنی صحت کی بحالی پر کوئی کنٹرول یا ذمہ داری حاصل ہے۔

اگر اور کچھ نہیں...... یہ کتابچہ آپ کو یہ موقع فراہم کرے گا کہ آپ انسانی جوہر کی پیدائشی لطافتوں کا تجربہ کریں اور شفایابی کی اس اہلیت کا تجربہ کریں جو ہم سب کے اندر موجود ہے۔ ہم سب اپنے اجسام کی شفایابی میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں اور اپنی ذاتی ذمہ داری کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

شفایابی کی متبادل روایات بہت سی کارگزاریاں سرانجام دیتی ہیں۔ یہ ہمارے شعور کو وسعت عطا کرتی ہیں اور یہ اس امر کا مظاہرہ کرتی ہیں کہ ہم مناسب مہارتوں کی بدولت صورت حال میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔ یہ ہمیں یہ بتاتی ہیں کہ ہمیں اپنے بارے میں جاننے کی ضرورت درپیش ہے اور یہ جاننے کی بھی ضرورت ہے کہ ہم اپنی ذات پر کیا کنٹرول کر سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ تجربہ کرنے کے بعد...... ہماری زندگیاں پہلے جیسی نہیں رہ سکتیں۔ دنیا میں ہر ایک چیز عظیم اہمیت کی حامل ہے۔ ہر ایک سوچ...... ہر ایک لفظ اپنی اہمیت کا حامل ہے۔ آپ کے علم میں یہ بات آئے گی کہ آپ اپنی بیماری اور علیل صحت کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ آپ کے پاس حق انتخاب موجود ہے۔ آپ زندگی سے زیادہ آشنائی حاصل کر سکتے ہیں اور اس توانائی کے بارے میں بھی آشنائی حاصل کر سکتے ہیں جو ہمارے اندر اور ہمارے اردگرد موجود ہے۔ آپ اس امر سے آشنا ہو سکتے ہیں کہ سب کچھ حقیقت میں ممکن ہے۔

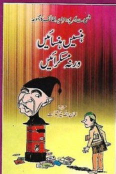
ہمیں جو کچھ سیکھنا ہے اس کا ایک حصہ یہ بھی ہے کہ ہمارے اندر رحمانی چنگاری موجود ہے۔ ہم یہاں یہ سیکھنے کے لیے موجود ہیں کہ زندگی درست طور پر گزاری جا سکتی ہے۔ ہم یہ سیکھنے کے لیے بھی موجود ہیں کہ زندگی کو کیسے درست بنانا ہے۔ لوگ اپنی دعاؤں کے کی قبولیت کے اثرات موصول کرتے ہیں...... شفایابی کے تجربے سے دوچار ہوتے ہیں اور وہ بے ساختہ پکار اٹھتے ہیں کہ :

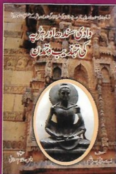
''انتہائی حیران کن چیز رونما ہوئی ہے!''

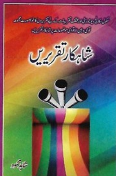
حقیقت یہ ہے کہ دعاؤں کے جواب کا تصور کیا جا سکتا ہے...... معجزات رونما ہونے کا تصور کیا جا سکتا ہے...... شفایابی کے حصول کا تصور کیا جا سکتا ہے۔ حیران کن چیز تب ہوگی اگر یہ سب کچھ وقوع پذیر نہ ہو۔

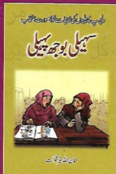
جب ہم بچے تھے۔ ہماری کوئی حدود نہ تھیں۔ ہر چیز ممکن تھی۔ ہمیں دنیا کی چمک دمک کو دوبارہ دیکھنا ہوگا۔ اب بھی مہم جوئی موجود ہے۔ صحت اور اس سے حاصل ہونے والی خوشی بھی ہماری زندگیوں میں جنم لے سکتی ہے۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کی مہارتوں کے ذریعے آپ اپنی زندگی میں روشنی اور رنگ کی پیدائشِ نو کا تجربہ کریں گے اور جواب میں آپ دوسروں کے لیے بھی روشنی بنیں گے۔

☆☆☆









چوہدری غلام رسول اینڈ سنز پبلشرز
الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور فون: 7233909-7243055



I.S.B.N.No:978-969-582-086-2

